

# طريق للنجاة

سبع خطوات نحو كسر  
دائرة العنف

# طريق للرجاء

سبع خطوات نحو كسر دائرة العنف

بقلم

ليسلي ج بارنر

ترجمة

د. وفاء فوزي

الإخراج الفني

منى يوسف



---

## المحتويات

---

- ٤..... كلمة من فاميلي لايف للنسرث .....  
الخطوة الأولى
- ٥..... إدراك الحاجة إلى التغيير .....  
الخطوة الثانية
- ٢١..... إدراك أن العلاقات الصحية تستلزم حدوداً .....  
الخطوة الثالثة
- ٢٩..... معونة وارشاد من الخارج .....  
الخطوة الرابعة اطلئ
- ٣٣..... حددي مستوى الخطر، وضعي خطة أمان .....  
الخطوة الخامسة
- ٣٧..... التعافي من خلال تأسيس علاقة قوية مع الله .....  
الخطوة السادسة
- ٤٥..... زوجك للحصول على مساعدة .....  
الخطوة السابعة شجعي
- ٤٩..... اتجهي نحو المصالحة .....  
المراجع
- ٥٣.....  
ملحق ١
- ٥٦..... معرفة الله بطريقة شخصية .....  
ملحق ٢
- ٥٩..... ماذا عن دور الزوج والزوجة؟ .....  
ملحق ٣
- بعض القراءات التي تساعدك على التفكير الصحيح في نفسك وفي بناء أسرة  
تقوية.....  
٦١.....

## كلمة من فاميلي لايف للنشر

كل عام يتم الإساءة للملايين من النساء، في ذلك المكان التي تعتقد فيه النساء أنه المكان الآمن بالنسبة لهن: أي في بيوتهن. نقدم هذا العمل لغرضين:

- لنعطي الأمل للنساء اللاتي تعرضن للإساءات، بأن حياتهن يمكن أن تتغير.
- لتقديم بعض الاقتراحات حول كيفية السير في طريق التعافي.

هذه ليست دراسة شاملة أو إرشاد كامل يخص العنف الأسري، كما إنها لا تقدم كل الإجابات الضرورية التي من الممكن أن تساعدك فيما تحتاجين إليه. إن هدفنا هو مساعدتك على فهم ما يدور في مجال علاقاتك، كما إنها تساعدك على التبصر بما هو العنف الأسري، كما إنها تقدم بعض الإرشادات حول كيفية تغيير وإعادة بناء حياتك الشخصية وحياتك الزوجية.

قد تقرئين هذا الكتيب بغرض مساعدة شخصية أخرى تعرضت للإساءة وتريدين مساعدتها. المادة المقدمة في هذا الكتاب ستوفر لك معلومات مهمة من شأنها أن تساعدك في أن تكوني هذه الصديقة الداعمة لمن تجتاز في وقت عصيب. إن ما نصبو إليه أن تدريكي ما يحدث لصديقتك بخصوص العنف المنزلي الذي يصل إلى درجة الإيذاء الجسدي كالضرب. بعد ذلك، قد ترغبين في تقديم هذا الكتيب إلى صديقتك أو قد تستعرضين معها الخطوات المذكورة خطوة بخطوة.

للتبسيط، اخترنا استخدام كلمة «زوج» عند الإشارة إلى الشخص المسيء. نحن ندرك أن العديد من ضحايا الإساءة غير متزوجات، بل وأن عددًا متزايدًا من الرجال يتعرضون للإساءة من قبل زوجاتهم. نرجو قراءة هذا الكتاب، مع إدراكنا أنك قد تحتاجين إلى تكييفه مع ظروفك الخاصة.

صلواتنا أن يقدم لك هذا الكتاب طريقًا للرجاء.

---

الخطوة

# الأولى

---

إدراك الحاجة إلى التغيير



## قصة سارة

هذه قصة حقيقية، إلا أنه قد حدث تعديل لبعض التفاصيل لنحكي السيدة صاحبة القصة.

كنت في السابعة عشرة من العمر وكنت في السنة النهائية من المدرسة الثانوية، عندما قابلت كيرت، شاب رائع، الذي أعتقد أنني بنت «مثالية». بدأنا في المواعدة، واعتقدت أنني كنت في حالة حب.

كان كيرت يسكن على بعد ساعتين من مسكني، وبالتالي كانت علاقاتنا عن بُعد. (أنا متأكدة من أن والديّ كانا ممتنين لهذا الابتعاد). كنا نتحدث معًا تليفونيًا كل يوم أربعاء لمدة ساعة أو أكثر. كان والداي

يسمحان له بالبقاء في منزلنا في بعض عطلات نهاية الأسبوع، مع وضع قواعد صارمة. كنت دائماً مطيعة جداً، ولم أنتخطي الحدود أبداً.

في يوم من أيام الأربعاء وأثناء حديثي التليفوني معه، اكتشفت أنه شخص عصبي وسهل الانفعال. في هذا اليوم تشاجر كيرت مع والده، وكرد فعل لهذه المشاجرة، ضرب بقبضته في جدار غرفة نومه. عندما أخبرت أمي بهذا الموقف، كان تعليقها، «إذا كان يضرب الجدار اليوم، فقد يضريك غداً.» أخبرتها أنه لن يفعل هذا مطلقاً لأنه يحبني كثيراً.

تزوجنا بعد ثلاثة أسابيع من تخرجي من المدرسة الثانوية. كان عدم التحاق بالجامعة أمراً محبطاً لوالدي. لقد كان حلمهم بل وحلمي أيضاً لسنوات عديدة، أن التحق بالجامعة. لم يكن لدي أي ثقة حقيقية في قدراتي، وعملياً لم يكن لدي ثقة في ذاتي، لذلك قررت أن أسلك الطريق السهل.

سرعان ما لاحظت أن زوجي الجديد كان يغار عليّ بشدة، واتهمني بأني أمارس الجنس مع أصدقائه، كما أنه لم يكن يسمح لي بزيارة عائلتي. يبدو أنه كان يشعر بالتهديد عندما لا يعيره أي شخص اهتماماً. عندما كان يأتي والداي إلى المدينة لزيارتنا، لم يكن يسمح لي بالذهاب للتسوق مع أمي، أو قضاء الوقت معهم. لم يسمح لي بالذهاب إلى أي مكان بدونه، ولم يسمح لي بقيادة سيارتنا، وكان هو الوحيد الذي يقود السيارة.

الأسوأ من ذلك، أنني بدأت أخاف منه. فقد بدأ يدخل في نوبات غضب دون سبب واضح. حتى ذلك الحين، كان أسوأ شيء يحدث هو بعض المنازعات المرعبة التي تنتهي بدموع غزيرة. يعقب هذا محاولات لاسترضائي من خلال تقديم باقة من الورود، والاعتذار والتعهد بأن هذه الأمور لن تتكرر مرة أخرى.

ثم اكتشفت أنني حامل. في البداية كان كيرت سعيداً جداً ومتلهفاً

لهذا الطفل. ثم في غضون بضعة شهور انقلبت الأمور رأسًا على عقب، وكأن نيران جهنم قد انفجرت. ففي ذات يوم وبينما كنا في السيارة معًا، قال لي أن هذا الطفل لا يمكن أن يكون ابنه، لأنه يدرك أنني مارست الجنس مع شخص آخر. وبدأ صوته يعلو ويصرخ ويصفني بأبشع الأوصاف. ثم ضربني ضربة قوية في بطني بقبضة يده! أتذكر أنني أمسكت بطني، وتألّمت بشدة وبدأت أئن بصوت عالٍ. تملكني الرعب من أن يكون قد حدث أي أذى للطفل، غير مصدقة ما حدث.

على التو وقف كيرت على جانب الطريق، وحاول أن يعانقني، والدموع تنهمر من عينيه. ألح عليّ أن أصفح عنه، ووعده بأن ذلك لن يتكرر مرة أخرى. كنت أتألم بشدة، وتمنيت الموت لنفسي.

أوفي بوعدة لبضعة أسابيع، ولكن بعد ذلك وفي ذات ليلة استشاط غضبًا وبدأ يلقي بالأشياء ويكسر أي شيء في طريقه. استمر هذا الأمر بشكل متقطع حتى وُلد ابننا. ثم أصبحت الحياة جحيمًا حقيقيًا.

بدأت نوبات الغضب تزداد. الآن كان كيرت مقتنعًا أنني كنت في علاقة جنسية مع زملائي في العمل. لم يقتنع إطلاقًا بما حاولت أن أقنعه به، أن هذا ليس صحيحًا. عند هذه المرحلة، بدأ يمارس الإيذاء الجسدي تجاهي. حاولت تغطية آثار العنف من خلال ارتداء ملابس ذات أكمام طويلة، أو استخدام بعض المساحيق على وجهي. كنت أحاول أن أخفي هذه الآثار التي في جسدي لئلا يكتشفها زملائي في العمل، الأمر الذي يسبب لي حرجًا شديدًا.

بدأ كيرت يتصل بي في العمل «ليتأكد من وجودي هناك». ثم بدأ يتغيب عن عمله، ويجلس في موقف السيارات المجاور لعملي حتى يتمكن من مشاهدة المبنى الذي يقع فيه المكتب الذي أعمل فيه. انتابني شعور بالوحدة والارتباك. فكرت أن أخبر والديّ، لكنني كنت أخشى ألا يفهموا.



ذات ليلة ذهبنا إلى المتجر لنشتري بعض الأشياء، وفجأة خرج عن وعيه، وبينما كنت أحضر ابنا من السيارة، هاجمني كيرت ودفعني إلى أسفل الدرج. فقدت توازني وسقطت إلى الورا وكنت أحمل مايكل بين ذراعي. كنت أحاول أن أمسك بابني بإحدى ذراعي وأحاول إيقافنا من السقوط بالذراع الأخرى، إلا أنني فشلت في هذا، وأخيراً سقطنا على الأرض، وكان الدم يسيل من كل مكان. لكن أشكر الله أن ابني لم يُصب إلا بخدش بسيط في ذراعه، أما أنا فأصبت بجرح في رجلي وركبتي.

أخبرت كيرت أنني سوف أقتله إذا مد يده مرة أخرى عليّ في وجود ابني. بدأ كيرت في البكاء والاعتذار والتوسل إليّ لكي أغفر له. رفضت طلبه لما رأيته فيه وما رأيته في نفسي. أذكر أنني صرخت إلى الله وطلبت منه أن يحميني أنا وابني.

## أنتِ لستِ وحدكِ

ربما تجتازين بظروف مشابهة لما اجتازت فيه سارة.

عندما تتعرضين للإساءة، ستشعرين بالوحدة الشديدة. قد تقولين لنفسكِ «لماذا أنا؟ لا تعاني النساء الأخريات من هذه المشكلة. ربما يكون هناك خطأ فيّ.» وقد تشعرين بالخجل الشديد لأن هذا يحدث لكِ، ولا تريدين أن يعرف أحد عن هذا الأمر. إلا أن الواقع هو أن العديد من الزوجات يعانين شكلاً من أشكال العنف المنزلي، بغض النظر عن الخلفيات العرقية أو الدينية أو العلمية أو الاقتصادية.

وفقاً لتقرير أصدرته الجمعية الطبية الأمريكية، أن حوالي ٩,١ مليون امرأة حول العالم يتعرضن للاعتداء الجسدي. يتم الإبلاغ عن نوع من الإساءة من قبل شريك ذكر، من ١٠ إلى ٥٠ في المائة من النساء (١)

تشعر الكثير من هؤلاء النساء بالقلق والخوف والعجز وتقييد الحرية. هناك بعض النساء يلقين باللوم على أنفسهن، ويعتقدن أنه

إذا كان بإمكانهن إرضاء أزواجهن بطريقة أفضل، قد تتغير الأوضاع. البعض الآخر لا يعرفن ماذا يفعلن أو أين يذهبن للحصول على المساعدة. الأغلبية العظمى تعاني في صمت، يخفين أوضاعهن عن العائلة والأصدقاء تجنبًا للخجل أو الإحراج، أو ربما يخشين من ألا يصدقهم الآخرون.

لا، أنتِ لستِ وحدك. وهناك أمل! كثير من النساء اتخذن خطوات جريئة لطلب المساعدة، ولتحرر من الإساءة، ولبدء رحلة نحو حياة جديدة. هناك البعض من المسيئين لجأوا إلى المساعدة التي يحتاجونها بشدة لوقف سلوكهم المدمر وليختبروا الشفاء والتعافي في حياتهم. تمكّن بعض الأزواج (الزوج والزوجة) من خلال المساعدة في عملية التعافي المنظمة التي يقوم بها بعض القساوسة أو مشيرون مؤهلون، من أن يختبروا الشفاء والمصالحة مع شركائهم.

بلا شك، التغيير يستغرق وقتًا، ويتطلب الكثير من الشجاعة، وقدّرًا كبيرًا من الدعم. لكن في النهاية التغيير من الممكن أن يحدث. وإذا كنتِ تعانين من الإساءة، يجب أن يحدث تغيير.

## ما هي الإساءة؟

تكون الخطوة الأولى والمركزية في هذه العملية هي أن تدركي وتفهمي الإساءات التي تحدث في حياتك الزوجية. الإساءة معناها أن تستغل شخصًا أو تتعامل معه بطريقة سيئة، بغرض السيطرة أو التحكم فيه. يسبب الناس إلى الآخرين بغرض السيطرة عليهم أو منعهم من اتخاذ قرارات حرة.

هناك عدة أشكال مختلفة من الإساءات.

**الإساءات العاطفية أو النفسية:** هنا نجد سوء معاملة وسيطرة شخص ما من خلال التخويف والاستغلال والتهديد والتحقير، لتتهتز

الصورة الذاتية للشخص الذي تعرض للإساءة. يسعى المسيء إلى أن يجعل زوجته تشعر بالخوف والعجز والارتباك وعدم القيمة. يشمل هذا النوع من الإساءة استخدام الألفاظ النابية، الاستهزاء، التحقير، توجيه الاتهامات، اللوم، استخدام الصوت العالي، السب، المضايقة، المطالبة بالعزل عن العائلة والأصدقاء، وإساءة استخدام السلطة. كما يشمل غياب المودة والدعم العاطفي، وخيانة الثقة.

**الإيذاء الجسدي:** الاعتداء على شخص أو تهديده أو تقييده باستخدام القوة. غالبًا ما يستخدم الرجال الذين يمارسون الضرب، العنف الجسدي للسيطرة على النساء لإخافتهم، وبالتالي ترضخ الزوجة لفعل ما يريده الزوج منها. يشمل الإيذاء الجسدي: الضرب، أو الصفع، أو اللكم، أو الإمساك بعنف، أو الدفع، أو العض، أو الركل، أو شد الشعر، أو الحرق، أو استخدام الأسلحة أو التهديد باستخدامها. قد يشمل أيضًا الحبس في غرفة أو مبنى أثناء الشجار. قد يشمل أيضًا قيادة السيارة بتهور، أو التخويف بالتهديد.

**الإيذاء الجنسي:** السلوك الذي من خلاله يهيمن عليها ويتحكم فيها من خلال أفعال أو مطالب أو إهانات جنسية. على سبيل المثال قد يطلب منها ممارسات جنسية رغما عنها، أو عندما تكون مريضة، أو عندما تشعر بالألم نتيجة للعلاقة الجنسية. هنا قد يستخدم المسيء القوة (قد يشمل هذا الاغتصاب في إطار الزواج أو خارجه) أو التهديد أو الإكراه لممارسة الجنس أو القيام بأعمال جنسية. قد يشمل أيضًا إجبارها على ممارسة الجنس دون وقاية أو ممارسة الجنس مع أشخاص آخرين. قد يعاملها باعتبارها دمية جنسية، ويستخدم كلمات مهينة مثل أيتها العاهرة، أيتها الباردة.

## دورة العنف

في العلاقات التي تشمل إساءات، يحدث العنف عادة في دورات.

١- تبدأ دورة العنف بزيادة التوتر والغضب واللوم والجدل.

٢- ثم تبدأ في أخذ بُعد أعمق لتصل إلى مرحلة العنف، حيث يبدأ المسيء في ممارسة العنف الجسدي مثل الضرب والركل والصفع.

٣- عندما تهدأ عاصفة العنف، قد يشعر بالندم ويقسم أنه لن يلجأ إلى مثل هذا السلوك مرة أخرى. وهذا ما يسمى بالمرحلة الهادئة أو مرحلة شهر العسل.

بمرور الوقت، قد تقل أو تتلاشى هذه المرحلة من دورة العنف.

هناك عدة تكتيكات قد يستخدمها الرجل. قد يهادن أو يتملق ضحيته، ويقنعها بالعودة إلى المنزل إذا كانت قد تركته. يتضمن هذا إغراقها بالهدايا والحب، واعدًا إياها بأنه سيكون أبًا رائعًا. قد يبدأ في حضور خدمات الكنيسة، ويتوقف عن شرب الخمر أو تعاطي المخدرات، ويبدأ في جلسات المشورة. مع ذلك، ففي كثير من الأحيان تبدأ الدورة مرة أخرى، وتستمر الضحية تحت سيطرته حتى تتعلم تلك المرأة المقهورة كيف تتحرر.

## لماذا يضرب الرجال النساء

لا يقتصر انتماء هؤلاء الرجال الذين يضربون نساءهم إلى خلفية محددة، فهم ينتمون إلى جميع عناصر المجتمع، بخلفياته العرقية والدينية والتعليمية والاجتماعية. البعض منهم، لديهم دخول عالية، ويعيشون في أحياء الطبقات الراقية، البعض الآخر، من طبقة العمال الفقيرة، أو ربما يكونون بلا عمل. يتمتع الكثير من هؤلاء المسيئين بقدر كبير من الاحترام من أقرانهم وزملائهم في العمل، بل وحتى من كنائسهم.

إذا درسنا الأسباب والدوافع التي تؤدي إلى مثل هذا السلوك، سنجد أنفسنا أننا أمام أمور معقدة. بعض هؤلاء الرجال نشأوا في بيوت،

كان الطابع المميز فيها هو الإساءة. فقد تعرضوا للضرب الشديد في طفولتهم، أو شاهدوا آباءهم وهم يسيئون لأمهاتهم. نظرًا لأن الرجل نشأ في مثل هذه البيئة، فقد يعتبر سلوكه المسيء أمرًا طبيعيًا.

نقرأ في كتاب

«A Biblical Perspective of What to Do When You Are Abused by Your Husband»

«المنظور الكتابي لرد فعل الزوجة التي تتعرض للإساءة من زوجها»  
الذي كتبه كل من ديبي برايد، وروبرت نيدهام :

يتم تعلّم السلوك المسيء عندما يراقب الصبي الطريقة التي يتعامل بها والده مع والدته، ويكون أمامه أحد الخيارين، إما أن يوافق أو لا يوافق على هذا السلوك.

يتأثر الطفل بما يسمعه من أبيه وهو يبرر ما يفعله، وبالتالي تتكون لديه قناعة بأن أعداء الأب ومبرراته للإيذاء مشروعة.

يتوق الابن إلى الحصول على رضا وحب والده، وبالتالي يقرر التصرف بطريقة تجعله يكسب قبول والده أو تجعله رجلاً في نظر أبيه، وبالتالي يقلد آباءه ..... يتعلم الطفل من أبيه، عندما يراه وهو يبرر الإساءة ملقياً بالذنب على الآخرين دون فهم كتابي لما تفعله نعمة ورحمة الله تجاه الخطية. يُعتبر الغضب عادة من السهل أن يتعلمها الشخص. (٢)

من المهم أن نلاحظ أن بعض الذين يسيئون إلى زوجاتهم، لم يتم الإساءة إليهم مطلقًا في طفولتهم، وبعض الرجال الذين تربوا في بيئة تتسم بالإساءة لا يسيئون معاملة أي شخص أبدًا.

هناك العديد من الأسباب التي تجعل الرجال يضربون زوجاتهم، ولكن في النهاية تشير هذه الأسباب إلى مشكلة في داخلنا جميعًا.

إذا كنت قد قمت بتربية طفل، فأنت تدرك تمامًا أنه لا ينبغي أن تعلمه الكذب، أو الاستيلاء على ممتلكات الآخرين، أو العصيان، أو عدم احترام الغير. علينا أن نعلم أطفالنا عكس هذه الأمور: أي كيف يكونوا صالحين. إن الرغبات التي تعمل بداخلنا يغلب عليها الأنانية والكرهية. يسمي الكتاب المقدس، الرغبة في السلوك في طرقنا الرديئة «الخطية».

يوضح الكتاب المقدس بصورة واضحة أننا نعيش في عالم يتأثر بشدة بالخطية، وكلنا مصابون بالكبرياء، والأنانية والتمرد على الله. يقول الكتاب المقدس «إذ الجميع أخطأوا وأعوزهم مجد الله» (رومية ٣: ٢٣). كل شخص يُعبر عن تمرده ضد الله بطرق مختلفة. لكن في النهاية، لن يحدث التغيير الحقيقي والدائم في داخلك وفي داخل المسيء بدون أن يكون المسيح سيدًا وربًا لحياتك.

(لمزيد من المعلومات، انظري الملحق ١)

في كتاب Domestic Abuse: How to Help «الإساءات المنزلية: كيفية المساعدة» (٣) يصف المشيرون ديفيد باوليسون وبول ديفيد تريب وإدوارد ت. ويلش بطريقة موسعة صفات المسيئين. ولخصوا هذه الصفات على النحو التالي:

- فعل عنيف دافعه الأنانية
- أنماط معقدة وماكرة في خداع الذات
- أنماط معقدة وملتبسة في خداع الآخرين
- خداع النفس فيما يخص «الاعتراف والتوبة»

## • ترهيب الضحايا والتلاعب بهم

مهما كانت ملامح شخصيته، أو مهما كانت أسبابه لضرب شخص آخر، يحتاج الرجل المسيء أن يعرف أنه مع توجيه كل ضربة، مع كل كلمة قاسية ومسيئة، ومع كل محاولة للسيطرة على الآخر، أنه يجرد بشكل منهجي شخصًا آخر من كرامته باعتباره ابن لله.

## لماذا تستمر المرأة في علاقة تحكمها الإساءات

بالطبع لا تستمر المرأة في علاقة بالرغم من الإساءات لأنها تحب الإساءات. وليس صحيحًا أن المرأة الضعيفة هي فقط التي تكون مُعَرَّضة للإساءات، فالكثير من النساء اللواتي يتعرضن للإساءات هن نساء قويات، وصرن ضعيفات بمرور الوقت نتيجة للعنف المنزلي. في الواقع، غالبًا ما تعاني المرأة القوية من الإساءة لفترة أطول لأنها تصمم على عدم الاستسلام، فهي لديها قناعة أنه بإمكانها إصلاح العلاقة مع الشريك. كتبت المحامية دون برادلي بيرى وقالت «المرأة التي تعيش مع شريك يعتاد أن يؤذيها جسديًا، تجد نفسها متورطة في علاقة معقدة يمكن أن تكون بمثابة فخ عاطفي».(٤)

تشعر المرأة المحاصرة بهذا الفخ العاطفي بالعجز، وتعتقد أنه لا يوجد أي مخرج. وتعتقد أيضًا أنه لا يوجد أي شخص يمكن مساعدتها... لذلك تستسلم.

تتعدد الأسباب التي تقنع المرأة أن تستمر في العلاقة مع الزوج المسيء. من هذه الأسباب:

- إنها ما زالت تحبه.
- تشعر بالأسف تجاهه وتعتقد أنها تستطيع مساعدته.
- يعد الزوج أنه سيسعى لطلب المساعدة.

- تشعر بأن الأوقات الجيدة تفوق الأوقات السيئة.
- تعتقد أنه إذا استطاعت أن ترضي زوجها أكثر، فسوف يعاملها بشكل أفضل.
- تلوم نفسها وتعتقد أنها تستحق الضرب.
- تعتقد أنها لا تستطيع أن تجد مخرجًا للهروب من سيطرة المعتدي عليها.
- قد تعتقد أن الآخرين سيظنون أنها هي المخطئة.
- يهددها المسيء بقتلها أو قتل الآخرين / أو قتل نفسه إذا تركته.
- تشعر أنها لا تستطيع إعالة نفسها أو أولادها ماديًا.
- ليس لديها من يدعمها (الأصدقاء، العائلة، أو...)
- تعتقد أنها إذا بقيت معه، فإن الأمور ستتغير وتصبح أفضل.
- تخاف من الوحدة.
- تربت في بيت كانت ترى فيه الإساءات، وبالتالي تتوقع العنف.
- قد تنكر أو تقلل من حجم الإساءة. على سبيل المثال قد تُحدّث نفسها وتقول: «إن الأمر ليس بهذا السوء، فكل ما يفعله إنه يضربني كل بضعة أشهر».
- قد تستمر معه لقناعات دينية أو معتقدات بيئية.
- تعتقد أنها إذا تركته فهذا يعني أنها زوجة أو أم فاشلة.
- قد لا تعرف حقوقها القانونية وتشعر بأنها لا تملك أي خيارات.
- قد تستمر معه بسبب الأطفال.



- ليس لديها أي مكان تلجأ إليه.
- قد تكون خائفة جدًا لدرجة أنها تشعر بأنها عاجزة عن ترك البيت.
- ترى أنه ليس دائماً بهذه الصورة الوحشية، فعندما لا يسيء إليها يغمرها بالحب.
- قد تجهل الموارد المتاحة لها. (٥)

يدور العديد من هذه الأسباب السابقة حول الشعور بالخوف الذي يصيب الإنسان بالشلل في التفكير واتخاذ القرار.

## التأثير على الأطفال

إذا كان لديك أطفال، فلديك سبب آخر مهم جدًا للتغيير. تشير الدراسات إلى أن ثلث الأطفال الذين يشاهدون الأب وهو يضرب الأم يتولد لديهم مشاكل سلوكية ونفسية. قد يعاني هؤلاء الأطفال من مشاكل مثل الاكتئاب، الغضب، العدوانية، العزلة، أو مشاكل دراسية (ضعف التحصيل الدراسي). قد يكونوا أيضًا معرضين لإدمان المخدرات أو تعاطي الكحوليات، وأمور أخرى كثيرة. قد يحاولون جذب الانتباه من خلال السلوك العنيف، مثل تعذيب الحيوانات الأليفة أو معاملتها بقسوة، أو تهديد إخوتهم أو أمهم بأسلوب يتسم بالعنف.

الأولاد الذكور الذين يشهدون إساءة آبائهم لأمهاتهم هم أكثر عرضة أن يسلكوا سلوكًا عنيفًا عندما يبلغوا. تشير الدراسات إلى أن الفتيات اللاتي يشاهدن إساءة معاملة الأمهات يكنّ أكثر عرضة لتحمل سوء المعاملة عندما يصلن لمرحلة البلوغ. غالبًا ما يواجه الأطفال الذين يعيشون في بيوت يغلب عليها نمط الإساءات، مشاكل في علاقاتهم وزيجاتهم عندما يبلغون، وهكذا تدور الدورة من جيل إلى جيل.

## مواجهة الحقائق ومواجهة مخاوفك

قد يكون إنكار الإساءة أو تأثيرها قد ساعدك في التكيف مع المشكلة حتى الآن. لكن الإنكار قد يكون هو الأمر الذي يعوقك عن كسر دائرة العنف في حياتك. الإنكار يمنعك من أن تختبري في نهاية المطاف السلام والتحرر من سوء المعاملة. كونك تقرّين هذا الكتيب، هذا دليل على أنك على استعداد أن تعترفي بحدوث إساءات. فقد اتخذت بالفعل خطوة شجاعة لمواجهةها.

مواجهة تلك الحقيقة، أنك تتعرضين لسوء المعاملة أو الضرب من قبل الزوج، وأن سلوكه غير طبيعي، يمكن أن يثير في داخلك بعض التأثيرات العاطفية العميقة، وخاصة الخوف. يجب أن تقري بهذا الخوف لكي تستطيعي مواجهة المشكلة والتعامل معها. في كتابها (Invisible Wounds: A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships)

«الجروح الخفية: دليل المساعدة الذاتية للنساء اللواتي يجتزن في علاقات مدمرة»، كتبت كاي دوغلاس، «تؤثر المخاوف غير المعترف بها على أذهاننا، وتستنزف ثقتنا حتى لا يتبقى لدينا الطاقة للتعامل مع المشاكل التي نواجهها. طريق الخروج من الخوف هو من خلال شعورنا بالخوف». تتابع الكاتبة وتقول: «بينما نواجه ضعفنا ونشعر به، قد تزداد شدة خوفنا لفترة وجيزة. ثم يبدأ هذا الخوف في التّقصان» (٦)

يكتب المؤلفان مايكل وتشاك ميسجا هذه الكلمات المؤلمة التي اعترفت بها سيدة تعرضت للإساءات وعبرت عن وعيها بالجروح التي أصابتها وقالت:

لقد أخطأت في تسمية الأشياء. أعتقد أنني أتقن عدم رؤية الأمور الواضحة. لم أرى الأشياء على حقيقتها، لأن رؤية الحقيقة أمر مؤلم

للغاية. إن رؤية الشر في زوجي أمر مدمر لأنه يسحق الأمل الذي أتعلق به، والحب الذي أتوق إليه. إن رؤية الشر في داخلي ..... (٧)

ربط تشاك ميسجا ومايكل مسجا هذه القصة بالكتاب المقدس،

قيّم الله بدقة وضع الجنس البشري. لم يلتمس لهم الأعذار ولم يتحمل مسؤولية الطريقة التي اختاروها ليعيشوا بها ويكونوا في علاقة معه.

بالتأكيد لم يشعر الله بالأسف على نفسه، ولم يلقي باللوم على الآخرين بسبب تصرفاته، كما أنه لم يشعر برثاء النفس..... لكنه كان يتخذ القرارات والمواقف دون أن يشعر بالتأنيب أو اللوم.

إذا لم تدري وتقرّي أن الإساءات هي خطية، فالنتيجة ستكون تدمير لعلاقة الزواج (٨)

كما يحذر المؤلفان، «من غير المرجح أن يتوقف شريكك عن التهديد بإساءة المعاملة حتى يُجبر هو أو هي على المساءلة من شخص آخر غيرك». (٩)

تشجعي، ثقي أن الله الذي يعرفك ويحبك جدًا أكثر جدًّا مما تظنين، سيرشدك عندما تضعين ثقتك فيه. يقول الكتاب المقدس «لأن الله لم يعطنا روح الفشل، بل روح القوة والمحبة والنصح.» ( ٢ تيموثاوس ١ : ٧ ) (كلمة النصح تعني ضبط النفس)

## إنه الوقت لاتخاذ الخيارات الصحيحة

بغض النظر عما صدر منك من أفعال أو أقوال، فأنت لا تستحقين أن يُساء معاملتك. لا يمكن أن تلومي نفسك على الإساءات التي تعرضت لها.

إذا كنت تتعرضين للإساءات، فالخطوة الأولى نحو الحياة الجديدة

والحرية هي إدراك الحاجة إلى التغيير في حياتك. قد يكون التغيير صعبًا، وفي بعض الحالات قد يكون التغيير مخيفًا. إلا أنه في كل نوع من الإساءات، يكون التغيير ضروريًا للغاية وذلك لأجل خريك وسعادتك.

تذكر أن الإساءة تتعلق بالسلطة والسيطرة. ربما تتعرضين في هذه الأيام للإساءة اللفظية أو العاطفية. ولكن إذا لم يتم إجراء تغييرات ووضع حلول لما تجتازين فيه، وعندما يبدأ زوجك بالشعور بأنه لا يزال يفتقر إلى السيطرة الكافية، فمن المرجح أن تتصاعد الإساءة وتصل إلى أشكال أكثر عنفًا. وفقًا لما رصده قسم العنف المنزلي بشرطة مترو ناشفيل، وجدوا أنه «عندما يضرب المسيئون الأشياء أو يكسرونها أو يوجهون تهديدات، يلجأ ما يقرب من ١٠٠٪ منهم إلى الإيذاء الجسدي كالضرب» (١٠) ما قد يكون إساءة لفظية الآن، يمكن أن يكون في طريقه ليتحول إلى إساءة جسدية. وفي كل الأحوال، الإساءات بكل أشكالها مرفوضة.

على عكس ما قد تعتقدين، أنت لست عاجزة! أنت شخصية جديدة بالاهتمام والاحترام، ولا يتعين عليك الاستمرار في قبول الإساءات من أي شخص. أنت لديك القدرة على أن تختاري لنفسك.

## تدريبات النمو الشخصي

١- ضع علامة (✓) أمام كل سبب من الأسباب المذكورة في فقرة «لماذا تستمر المرأة في علاقة بالرغم من الإساءات» والتي تتناسب مع حالتك. ما هي بعض الأسباب الأخرى التي قد تستخدمينها لتبرير البقاء في وضعك الحالي؟ لماذا أنت ما زلت باقية في هذا الوضع؟

٢- في وسط الإساءة والعنف الذي تعرضت لهما، لعلك تساءلت إذا كان الله حقًا موجودًا بالفعل وهل سمع لصلاتك. اقرأي مزمور ٣٤. تأملي في كلماته الخالدة وثقي في الله أنه سوف يساعدك ويخلصك.

على ورقة منفصلة، اكتبى الآيات التي تجدين فيها الأمل، افضِ بضع لحظات الآن وتحديثي معه عما تشعرين به. إنه قريب منكٍ ومتاح لمساعدتكِ.

## آية للحفظ:

لا تخف لأني معك.

لا تتلفت لأني إلهك.

قد أيدتك وأعنتك

وعضدتك بيمين بري.

(إش ٤١: ١٠)

---

الخطوة

## الثانية

---

إدراك أن العلاقات  
الصحية تستلزم حدودًا



من المهم أن نفهم أن العلاقات الصحيحة ينبغي أن يكون لها حدودًا واضحة. تخيل مدى صعوبة الأمر إذا لم يكن هناك حدودًا لممتلكاتك الخاصة بك، وممتلكات جارتك. فهي تستطيع أن تأخذ حمام شمس بجوار حمام السباحة الخاص بك وقتما تشاء، كما إنها تستخدم المياه التي في حدود ممتلكاتك لتروي حديقته. قد تأتي إلى منزلك بدون سابق إنذار، لتناول العشاء في منزلك. يقلع زوجها بعض الأشجار التي في ممتلكاتك، ليحفر حفرة و. . . أعتقد الآن قد وضحت الفكرة. لن تكون العلاقة ودودة وداعمة لفترة طويلة بدون بعض الحدود.

النهر الذي بلا حدود تفيض مياهه، بل وتغمر كل ما حولها. على ذات النمط، إن كان النهر يحتاج إلى حدود، فكل علاقة تحتاج إلى حدود لمنعها من الخروج خارج نطاق السيطرة. بدون حدود لا توجد

ثقة، ولا احترام، ولا مودة، ولا انجاز، ولا سلام، وفي بعض الحالات قد لا يوجد شعور بالأمان.

## الله يرسم حدودًا للعلاقات

يقول البعض أن أي حدود في الزواج خاطئة وغير ضرورية. إلا أن الله رسم حدودًا في الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد (على سبيل المثال الوصايا العشر). تنبع هذه الحدود من طبيعة وشخصية الله، بهدف إقامة علاقات صحيحة بيننا وبين الله والحفاظ عليها، وكذلك بيننا وبين الآخرين. من المفيد والضروري وضع حدود صحية للسلوك المقبول في بداية أي علاقة. في حالة حدوث إساءة أو سوء معاملة، يجب الرجوع فورًا إلى هذه الحدود، وإعادة تأكيدها. إذا لم تكن لديك حدود في علاقتك من قبل، فقد تحتاجين إلى بعض المساعدة الخارجية في رسم بعض الحدود الصحية. (راجعى الخطوة الثالثة).

## الحدود في العلاقات الزوجية

وضح الدكتور نيل أندرسون «المؤسس والرئيس الفخري لهيئة خدمة الحرية في المسيح» «Freedom in Christ ministries» أن «الحق الذي هو خارج حدود مشيئة الله ما هو إلا ثم وكذب».

(١)

على سبيل المثال، إذا كانت قيادة الزوج للبيت خارج حدود الحب والتضحية المعلنة في (أف ٥)، فالزوج هنا يصبح ديكتاتورًا ومستبدًا. إذا كان خضوع الزوجة لا يشمل دورها في أن تكون «معينًا نظيره» أو الوارثة معه لنعمة الحياة» كما جاء في (تك ٢: ١٨، ١ بط ٣: ٧). هذا يعني أنها تتعرض للإيذاء والاستعباد.

الزواج المسيحي الصحي هو الزواج الذي يضحى فيه كل من الرجل والمرأة بحقوقه برضا، كما أنه يعطي كل منهما نفسه بالكامل للآخر. كل شريك يعيش من أجل الآخر، ويعيشان معًا من أجل الله. ولكن عندما تكون هناك إساءة موجودة، يحدث تجاوز لحدود الحب والتضحية بالنفس - أي أن كل منهما لم يُعد محبًا للآخر ولم يُعد مضحياً من أجل خير الآخر - مما يجعل العلاقة غير صحية للغاية وتتعارض مع قصد الله الأساسي من الزواج. لذلك، يجب وضع الحدود أو إعادة تأسيسها بحيث يقدم كل طرف ما يضمن علاقة تتسم بالأمان والحماية للآخر.

ربما تكوني قد نشأتِ أنتِ أو شريكك في بيت لم توجد فيه حدود، وأصبحت العلاقة غير صحية. أمر حيوي ألا تستمر هذه المشكلة في حياتكما الزوجية والعائلية. إذا كنتِ تعانين من هذه المشكلة، لا تستسلمي لليأس. هناك أمل. من خلال الإرشاد المناسب والمعونة المخلصة، يمكنكِ إيقاف دائرة الإساءة ووضع الحدود اللازمة لعلاقة صحية ودودة.

فيما يلي نموذج لحوار يوضح كيف يمكنكِ وضع حدودًا مناسبة، وكيف يمكنكِ أن تقولين الصدق في محبة إذا كنتِ تتعرضين للإساءة اللفظية. (لا تحاولي أن تسلكي هذا النهج إذا كنتِ تتعرضين للإساءة الجسدية، لأنه قد يؤدي إلى المزيد من الإيذاء.)

الزوج: «أنتِ سيئة»

الزوجة: «هذا ليس صحيحًا. في أي أمر تراني سيئة؟».

الزوج: «في كل شيء».

الزوجة: «ماذا لو حددت بعض الأمور حتى أتمكن من تطوير نفسي فيها؟».

الزوج: «اصمتي! ليس لديك الحق في التعبير عن رأيك بصراحة».



الزوجة: «لديّ الحق في التعبير عن رأيي طالما أنني لا أؤذي الآخرين».

كمثال آخر للحدود الحكيمة، قد تقول الزوجة للزوج بكل وضوح وفي وقت مبكر من علاقتهما، أنه إذا ضريها، ستتركه وستلجأ للقانون لتطلب الانفصال، حتى يسعى لطلب المساعدة والتحكم في انفعالاته. (لاحظ أن الحسم ضروري لوضع حدود ذات مغزى.) في حالة العلاقات المسيئة، هناك عدد من المجالات يجب تحديد الحدود فيها، والعواقب المترتبة على انتهاك هذه الحدود. ستكون هذه الحدود، خاصة بكِ وبزوجك. أما إذا كان هناك اعتداء جسدي بالفعل، فالأمر ربما يحتاج إلى تدخل من الخارج، لوضع حدود أو إعادة تأسيسها في علاقتهما. (انظر الخطوة الثالثة).

## المساءلة أمر حيوي

يُعد وضع حدود صحية خطوة هامة ومحورية. يجب أن تكون هناك محاسبة ومساءلة لكي يتم الحفاظ على تلك الحدود بمجرد وضعها. يجب على الزوج والزوجة مساعدة بعضهما البعض من خلال ردود فعل مباشرة، تتسم بروح المحبة عندما يكون هناك خطر لتجاوز الحدود. كما يجب أن تكون هناك عواقب إذا تم تجاوز الحدود. بدون عواقب، لن تكون الحدود مؤمنة، وبالتالي يمكن أن تختفي. لعل لهذا السبب يكون لدى الدول جنود لحماية الحدود وشرطة ومحاكم لفرض القوانين. خلاف ذلك، تصبح الحدود بلا قيمة. بمجرد أن تضع حدوداً لها عواقب في علاقتك، يجب أن تدعم كلماتك بالأفعال. بدون المساءلة، يقل الاحترام وقد يتلاشى. لمزيد من المناقشة حول دور الزوج والزوجة في الحياة الزوجية، يُرجى الرجوع إلى الملحق ٢.

## حقوقك الشخصية

لتوضيح بعض المجالات التي قد تحتاج إلى ترسيم الحدود أو إعادة

وضعها، في مجال العلاقات، قدمت جيني نيكارثي وسو دافيدسون القائمة التالية للحقوق الشخصية في كتابهما

You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women (٢) اقترحتا هاتان الكاتبتان في هذا الكتاب أن كل شخص - رجلاً أو امرأة - يحق له التمتع بهذه الحقوق ، التي غالبًا ما ينتهكها الأزواج المسيئون.

- الحق في إبداء الرأي، حتى لو كان الرأي غير مألوف.
- الحق في التعبير عن مشاعرك، حتى لو كنت تشعر بالإحباط.
- الحق في الخصوصية.
- الحق في اختيار الدين وأسلوب الحياة.
- الحق في التحرر من الخوف.
- الحق أن يكون لك وقت خاص بك.
- الحق في إنفاق الأموال كما يحلو لك.
- الحق في الحصول على عمل بأجر عادل.
- الحق في اختيار أصدقائك.
- الحق في الحصول على الدعم العاطفي من العائلة والأصدقاء.
- الحق في أن يستمع إليك الأهل والأصدقاء.
- الحق في تقرير ممارسة الجنس من عدمه.

من الواضح أن أي حق من هذه الحقوق يمكن تجاوزه أو تحريفه - خارج حدود إرادة الله - لتبرير أو تشجيع السلوكيات أو المواقف الأنانية والخاطئة. بينما يحق لك التمتع بالحرية في هذه المجالات،

لكن يجب أن تتفق كل قراراتك مع كلمة الله. على سبيل المثال، الحق في الخصوصية لا يبرر الصمت والأسرار. الصمت والأسرار يقضيان على حميمية العلاقة، وشفافيتها، وفكرة الجسد الواحد، ومبدأ المساواة في الزواج. كما أن الحق في إنفاق الأموال كما يحلو لك لا يسمح لك بأن تكوني وكيلة غير أمينة على هذه الأموال، الأمر الذي يجعلك تنفقين موارد العائلة بدون توافق أو أخذ رأي الزوج. في الواقع، كل ما تنفقينه أو تبرعين به ينبغي أن يكون متفقًا مع إرادة الله. القصد من هذه الحرية هو منع السيطرة الاستبدادية على إنفاقك دون مناقشة مفتوحة وصادقة.

وبنفس الطريقة، ممارسة الجنس لا تتم قسرًا - حتى بين الزوجين - كما أنه لا يمكن الامتناع عن الممارسة بدون سبب. وفقًا لكلمة الله، كل من الزوجين يهب جسده لشريكه، ولا يجب أن نمنع الجنس عن شريك حياتنا إلا بموافقة متبادلة ولفترة محدودة في حالة التفرغ للصلاة (انظر ١ كو ٧: ٣-٥). في هذا السياق، لكل شريك في الزواج حقوق خاصة به، وكذلك التزامات تجاه الآخر. لذلك، يجب أن يكون كل منكما متاحًا للآخر، ولكن يجب أيضًا أن تكون قادرًا على قول لا في أي وقت. في نظر الله، الجنس لا يكون بالإجبار أبدًا. كما أنه لا يُستخدم كأداة عقابية أو أداة للمساومة.

تحتوي كلمة الله على كل ما تحتاج إلى معرفته لتعيش حياة أفضل (انظر ٢ تي ٣: ١٦-١٧)، لذلك يوصينا الله بأن نعيش بحسب كلمته ونثبت فيها حتى «تعرفون الحق والحق يحرركم (راجع يو ٨: ٣١-٣٢).

## خرافات مقابل واقع

يحدد المؤلف جاري تشابمان في كتابه *Desperate Marriages* «الزيجات الفاشلة» أربع خرافات يمكن أن تجعلنا أسرى في علاقاتنا:

١- البيئة التي أعيش فيها هي التي تحدد حالتي الذهنية. هل وقعت في الفخ الذي فيه تشعرين أن سعادتك تتحدد من خلال سلوك زوجك؟

٢- الناس لا يمكن أن تتغير.

٣- في حالة الزواج الفاشل، لدي خياران فقط - أن أستمّر في حياة البؤس أو أن أنهي العلاقة. هل تملّك هذا الهاجس وقلتِ لنفسك «كيف يمكنني التخلص من هذا الزواج وأستمّر في حياتي؟» أو قلتِ لنفسك «حياتي بائسة، ولا يمكنني أن أفعل أي شيء حيال ذلك؟» لن يقودك أي من هذين الاتجاهين لإصلاح العلاقة الزوجية.

٤- بعض الحالات ميؤوس منها - حالتي هي واحدة من هذه الحالات. هذه الخرافة... تخلق موقفًا انهزاميًا بداخلك يعيق أي دافع إيجابي (٣)

ثم يرد تشابمان على هذه الخرافات بست حقائق:

١- أنا مسؤول عن طريقة تفكيري.

٢- طريقة تفكيري تؤثر على أفعالي.

٣- لا يمكنني تغيير الآخرين، لكن يمكنني التأثير على الآخرين.

٤- مشاعري لا تتحكم في أفعالي.

٥- الاعتراف بعيوبي لا يعني أنني فاشل.

٦- الحب هو أقوى سلاح للخير في العالم. (٤)

ما هي الخرافات التي تأسر تفكيرك؟ ما هي الحقائق والحق الذي في كلمة الله الذي يمكن أن يحررك؟

## تدريبات النمو الشخصي

١- راجع (يو ١٥: ١٢-١٧؛ ١ يو ١: ٥-١٠). لاحظ الأهمية التي يوليها الله لحاجتنا إلى حفظ وصاياه والالتزام بالضوابط أو الحدود كشرط

للشركة معه (لأننا أحباؤه أو أصدقاؤه). يمكنك أيضًا مراجعة الوصايا العشر التي وضعها الله في (خر ٢٠: ١-١٧). لقد وضع الله الوصايا (أو الحدود) التي تضبط أفكارنا وأفعالنا ليضمن علاقات صحيحة معه ومع بعضنا البعض.

٢- هل ترى أهمية الحدود في علاقتك؟ ضع قائمة بالمجالات (أ) التي تشعر فيها أن زوجك ينتهك الحدود التي قمت بوضعها، أو (ب) للمجالات التي تحتاج إلى وجود حدود لكن لم يتم وضعها بعد.

٣- تأمل قائمة الحقوق الشخصية. أي من هذه الأمور تشعرين أنك فقدتها، أو تحتاجين إلى استعادتها؟ هل هناك أي من هذه القائمة تحاولين أنتِ أو زوجكِ أن تلتفوا حوله لتبرير دوافعكم الأنانية؟

٤- هل تشعرين أن زوجك منفتح على مناقشة موضوع الحدود والعواقب والمساءلة؟ إذا كنتِ تخشين التعرض للمزيد من الإساءات عند محاولة وضع حدود واضحة، صلِّ ليرشدك الرب للمكان الذي يمكنك فيه طلب المساعدة، أثناء قراءة الخطوات المتبقية في هذا الكتيب.

## آيات للحفظ

فإن هذه هي محبة الله: أن نحفظ وصاياه. ووصاياه ليست ثقيلة، لأن كل من وُلد من الله يغلب العالم. وهذه هي الغلبة التي تغلب العالم: إيماننا (بالمسيح، ابن الله) (١ يو ٥: ٣-٤)

---

الخطوة

## الثالثة

---

اطلبي معونة وارشاد  
من الخارج



لا تحاولي إجراء تغييرات بنفسك. سوف تحتاجين إلى من يساعدك أثناء عملية التعافي، وستحتاجين إلى من يساعدك في مواجهة الإساءة التي تعرضت لها في العلاقات الزوجية. هذا هو الوقت المناسب لتقوية القاعدة الرئيسية الداعمة لك في مجال العلاقات والتي قد تشمل راعي كنيستك، وأفراد عائلتك وأصدقائك وآخرين. قد لا تستطيعين التواصل مع هذه القاعدة الداعمة إذا كان زوجك سبق وعزلك عنها. ومع ذلك، فإن الجهود المبذولة لإحياء هذه العلاقات الرئيسية يمكن أن تعود عليك بفائدة كبيرة حيث يمكن لهؤلاء الأشخاص أن يستمعوا إليك باهتمام، وقد يوفروا لك مكان من الممكن أن تلجأ إليه، بل وقد يقدمون لك دعمًا ماليًا، وأمور أخرى كثيرة قد تحتاجين إليها.

يمكنهم أيضًا توفير عنصر الأمان لكِ إذا كنتِ تجتازين في مواقف خطيرة. (انظري الخطوة الرابعة).

إذا كنتِ لا تحضرين كنيسة مركزها المسيح، تتمتع بأساس كتابي قوي، الآن هو الوقت المناسب لتنتمين إلى كنيسة تتمتع بهذه الصفات. من الممكن أن تساعدكِ الكنيسة بعدة طرق: قد تقدم لكِ الحب والدعم العاطفي، والمشورة الروحية (لكِ كفرد أو لكما كزوجين أو للعائلة ككل). قد تقدم لكِ بعض الطعام والمأوى، والدعم المالي، والإرشاد. في الماضي لم تستطع العديد من الكنائس أن تتعامل مع مشكلة العنف المنزلي، ربما بسبب نقص الوعي حول حجم المشكلة، أو نقص الموارد، أو عدم الرغبة في الاعتراف بوجود إساءات في البيوت المسيحية. إلا أنه الآن، أدركت كثير من الكنائس الحاجة إلى هذا النوع من الخدمة. ابحثي عن كنيسة تتدخل في مشكلتكِ وتعطيكِ أنتِ، وزوجكِ، الإرشاد الكتابي المناسب الذي يضمن سلامتكِ، ويقودكِ للشفاء والتعافي والمصالحة.

إذا لم يكن هذا النوع من المساعدة متاحًا، فسيكون الخيار التالي هو البحث عن مشير مؤمن لديه خبرة في هذا المجال. قد تشمل الخيارات الأخرى وجود مأوى تلجأ إليه النساء، ومشيرًا مؤهلاً أو مركز متخصص للتعامل مع مشاكل الاعتصاب. أو ربما تلجئين إلى استخدام الخط الساخن للأزمات، أو قد يوفر مجتمعك بعض الخدمات الأخرى المتخصصة في مساعدة النساء اللاتي يتعرضن للإساءات.

**تحذير:** قد يكون لدى الكثير من الأشخاص الذين يعملون في هذه المؤسسات وجهات نظر عالمية تناقض التعاليم المسيحية. إذا كنتِ تلجئين لهؤلاء الأشخاص، ليتك تتحلين بالحكمة والتمييز وأنتِ تستمعين إلى مشورتهم. (راجعى مز ١).

يُرجى ملاحظة: إذا كنتِ تعانين من إدمان الكحول أو المخدرات، هنا يكون إعادة التأهيل هو خطوة رئيسية في طريق التعافي أثناء

رحلتك نحو التحرر من العنف وسوء المعاملة. يمكنك الاتصال بالكنائس المحلية أو المستشفيات أو طبيبك الشخصي أو مجموعات التعافي الأخرى للحصول على معلومات حول برنامج إعادة التأهيل لمساعدتك في التغلب على الإدمان الذي تعانين منه.

## اعرفي حقوقك

يمكن للأصدقاء والمشيرين الخارجيين مساعدتك أيضًا في معرفة الحقوق التي يضمنها لك القانون لحمايتك ومساعدتك كشخص وكزوجة وكأم. هناك حقوق تقدم لك الحماية، مثل الأمور التي تقيد حرية الزوج المسيء، بغرض إبعاده عن الزوجة. هناك حقوق الوصاية، وحقوق الملكية وحقوق تتعلق بالأمور المالية وما إلى ذلك. لكن عليك أن تعرفي ما هي هذه الحقوق وكيف تنطبق على وضعك، وفقًا للقوانين في بلدك، وإذا كنت في الولايات المتحدة، عليك أن تعرفي قوانين الولاية التي تعيشين فيها، لكي تمارسيها. لمعرفة المزيد عن هذه الحقوق، اتصلي بمحامٍ مسيحي أو مكتب قانوني، أو قسم الشرطة المحلي، أو نقابة المحامين في المقاطعة، أو مكتب المدعي العام في مدينتك أو المقاطعة، أو بيت حماية النساء، أو الخط الساخن للأزمات. الخدمات القانونية المجانية للنساء اللواتي يتعرضن للإساءة نادرة ولكنها موجودة. اتصلي بأي من الأماكن المذكورة أعلاه لمعرفة ما يتم تقديمه في منطقتك.

## تدريبات النمو الشخصي

١- اقرأي ١ بط ٥: ٦-٧.

٢- اكتب قائمة بما يزعجك وهمومك ومخاوفك المتعلقة بمحاولة كسر دورة العنف في حياتك. تحدثي مع الله عن هذه القائمة وأخبريه بأنك ستلقين كل قلقك وهمومك ومخاوفك عليه، واثقة من أنه سيساعدك في التغلب على كلٍ منها. قدمي له الشكر لأنه يهتم بك



ويحمل نير همومك. كعلامة لإيمانك وثقتك به، أعلنني لنفسك أنك لن تحملي عبء هذه الهموم أو الأعباء، ثم مزقي هذه القائمة وألقي بها في سلة المهملات.

٣- اکتبي قائمة بمجموعة الأشخاص الداعمين لك. ابدأي في توطيد العلاقات بهذه المجموعة.

٤- تذكرني أن الله أمين. تمسكي بالوعد التي في كلمته. تمسكي برجائك في شخصه. اقرأي (عب ١٠: ٢٣ ، ٣٥ - ٣٦).

## آية للحفظ

ويقودك الرب على الدوام

ويشبع في الجدوب نفسك

وينشط عظامك

فتصير كجنة ريا

وكنع مياه

لا تنقطع مياهه. (إش ٥٨: ١١)

---

## الخطوة

# الرابعة

---

### حددي مستوى الخطر وضعي خطة أمان



الآن، بعد أن اعترفتِ بالمشكلة وأدركتِ أن هناك حاجة للتغيير في حياتك، يجب أن تحددى هل سلامتك معرضة للخطر، في محاولتك أن تمارسي حقك في أن تعيشي دون خوف أو عنف أو تهديد.

إذا لم تكوني قد تعرضتِ بعد لأي اعتداء جسدي، وتعتقدين أنك لست معرضة لأذى جسيم، فقد تتمكني من الدخول في رحلة التعافي وأنت تقيمين مع زوجك في نفس المكان. تذكرى فقط أن المساعدة الخارجية (مثل المشورة) هي ضرورية للتعافي والمصالحة.

إذا كان لديك سبب للاعتقاد بأنك أنتِ أو أطفالك معرضون للأذى، يجب عليكِ مواجهة هذا الأمر، واتخاذ الخطوات اللازمة لحماية نفسك وأطفالك. تقول كاي دوغلاس، «هناك ميل طبيعي للتقليل من

التهديد والاعتقاد بأن الزوج لن يكون مؤذيًا. من الخطر أن نتمسك بهذا الاعتقاد عندما يُعبّر الزوج بكلماته خلاف ذلك. غالبًا ما تكون تهديدات اليوم هي واقع الغد».(١)

إذا كنت تخشين على سلامتك، فلا تستمري في البيت الذي فيه هذه المواقف المسيئة، لأن زوجك قد وعد بالحصول على مساعدة. اتخذني خطوات لتنقلي نفسك وأطفالك إلى مكان آمن أولاً، ثم شجعيه على طلب المساعدة التي يحتاجها. مغادرة البيت، والبقاء بعيدًا قد يكون دافعًا لزوجك أن يتخذ هذه الخطوة الكبيرة في حياته ويطلب المساعدة.

## ضعي خطة السلامة

ضعي في اعتبارك أنك إذا قررت مغادرة البيت لحماية نفسك من الأذى الجسدي، فقد يعتبر زوجك هذا الأمر أنه نوع من الخيانة أو الرفض. نتيجة لذلك، قد يصبح أكثر عنفًا. لهذا السبب قد تحتاجين إلى تطوير خطة الأمان الخاصة من خلال الاستعانة بمشورة من الخارج. قد تحتاجين أحيانًا إلى مساعدة وحماية الشرطة. لا تضعي خططك بمفردك.

إذا كنت تقيمين في منزلك بدافع الخوف، أو إذا كانت كلمات زوجك أو سلوكه يحمل تهديدًا لك، فالأمر قد يحتاج منك أن تضعي خطة سريعة لأمانك. قد تلجأين إلى معونة الأصدقاء والمشيرين لإتمام هذا الأمر. ربما أيضًا تحتاجين إلى التخطيط لإيجاد مكان تحتفظين فيه بالملابس والأدوية والمستندات الهامة، بل وبعض المفاتيح. عليك أيضًا أن تخططي لما ستفعلينه مع أطفالك، وإلى أين ستذهبين إذا اضطرتت إلى ترك البيت فجأة. هناك أمور كثيرة عليك أن تفكري فيها وترتيبها. قد يتطلب منك الأمر إلى الذهاب إلى مكان آمن، غير معروف لزوجك.

## اتصلي بالشرطة

في بعض الظروف، تكون الطريقة الوحيدة لضمان سلامتك هي الاتصال بالشرطة. هذا يعطي زوجك رسالة واضحة، وهي أنه تجاوز الحدود وأنتِ ترفضين مثل هذا السلوك العنيف. لكن اعلمي أن ذلك قد يثير غضبه، الأمر الذي قد يُعقد المشكلة. إذا تم القبض عليه، فقد تكوني معرضة لخطر أكبر عند إطلاق سراحه. سوف تحتاجين إلى وجود خطة أمان محددة.

في كتابها «الجروح الخفية» "Invisible Wounds"، تقدم كاي دوجلاس هذه الاقتراحات عند الاتصال بالشرطة:

- حافظي على هدوئك بقدر الإمكان. أخبري الشرطة بالحقائق بالتفصيل. أظهري لهم أي إصابات في جسدك. أخبريهم إذا كان هناك أي شهود بمن فيهم الأطفال.
- تأكدي دائماً من أن الشرطة تكتب تقريرًا بما حدث، حتى لو لم يعتقلوا زوجك.
- إذا كنتِ ترغبين في ذلك، يمكنك أن تطلبي من الشرطة نقلك إلى ملجأ للنساء أو مكان آمن آخر.
- احتفظي دائماً باسم ورقم هاتف رجل الشرطة الذي تدخل في الأمر. احتفظي أيضاً بتاريخ وتوقيت مكالمتك، لأنك قد تحتاجين إلى هذه المعلومات فيما بعد. (٢)

**ملاحظة خاصة للمرأة غير المتزوجة:** إذا لم تكوني متزوجة، من الشريك الذي معك، يجب عليك الانفصال فوراً، ووقف أي علاقة معه، والتوقف عن مقابله. لا تحاولي إعادة العلاقة (إن وجدت) معه لفترة طويلة، ولا تقيمي معه في نفس المنزل مرة أخرى. قد يكون هناك وقت في المستقبل عندما يمكنكم التفكير في إعادة

التواصل، لكن بشرط أن يقر شريكك السابق بمسئوليته عما حدث، ويتوب عن أفعاله، ويُظهر تغييرًا ثابتًا واضحًا في حياته عبر عدة سنوات. إذا كنتِ ترغبين في التفكير في الزواج، افعلي ذلك فقط بعد أخذ مشورة حكيمة من راع، أو مشير مؤمن. من الممكن أن تدرسي برنامج الإعداد للزواج في كنيسةك المحلية.

## تدريبات النمو الشخصي

١- الله يحبك ويهتم بك. هو يعرف ما تجتازين فيه وما تشعرين به الآن. اقرأي (إش ٥٣: ٢-٥). لقد اختبر يسوع الحزن والأسى. هو يفهم أعماق مشاعرك ويقبلك تمامًا. ضعي رجائك وثقتك في أنه يستطيع أن يتدخل في كل تفاصيل حياتك الخاصة. الله لن يخذلك. اقرأي (في ٤: ٥-٧)، ثم اكتبها بكلماتك الخاصة.

٢- قد تكوني غير متأكدة من الخطوات القادمة. لعلك تتساءلين «هل يجب أن أترك البيت أم أستمر؟» لعلك تتساءلين «ما هي أفضل طريقة لي ولزوجي للحصول على المساعدة التي نحتاجها؟» اقرأي (أم ٣: ٥-٦). ماذا يخبرنا هذا الجزء عن موضوع طلب الحكمة؟

٣. اتصلي بكنيسةك المحلية أو بصديق تثقين فيه واطلبي منه أن يساعدك في البحث عن كنائس أو رعاة أو برامج مسيحية، تقدم مشورة وتساعد الأشخاص الذين يعانون من العنف المنزلي. اكتبي قائمة بهذه الموارد، ثم حددي أي من هذه الموارد سيكون أكثر فائدة لك ويجعلك تشعرين بالراحة. تعاملي مع هذه الجهات لوضع خطة لسلامتك وأمانك.

## آية للحفظ

أنت ستر لي. من الضيق تحفظني. ترنم النجاة نكتنفني. (مز ٣٢: ٧)

---

## الخطوة

# الخامسة

---

التعافي من خلال  
تأسيس علاقة قوية  
مع الله



الله يحبك ويهتم بك ويريدك أن تختبري محبته، وسلامه، وفرحه، وتعيشي في الحياة الأفضل التي يستطيع الله فقط أن يهبها لك. نقرأ في (يو ١٠: ١٠) «السارق لا يأتي إلا ليسرق ويذبح ويهلك وأما أنا فقد أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل.»

يتكلم الله في (إر ٢٩: ١٢-١٣) ويقول: «فتدعوني وتذهبون وتُصلون إليّ فأسمع لكم. وتطلبوني فتجدوني إذ تطلبوني بكل قلبكم.» هذا هو الإله الذي يهتم بإقامة علاقة شخصية وثيقة معنا.

ربما تكونين قد سمعتِ عن الله في رحلة حياتك، ولكنك لم تختبري أبدًا غنى العلاقة معه، تلك العلاقة التي وعد بها الذين يطلبونه. ربما يكون الوقت قد حان لتبدأي تلك العلاقة، إذا لم تكوني قد بدأتها من قبل. (إذا لم تكوني قد قبلتِ المسيح كمخلص شخصي لك، وجعلتِه

سيدًا لحياتِكَ، راجعي الملحق ١: معرفة الله بطريقة شخصية.)

ربما تكوني قد قبلتِ المسيح كمخلص شخصي لك، لكنكِ أهملتِ علاقتكِ به. الآن هو الوقت الذي تحتاجين إلى الله أكثر من كل الماضي.

## انظري إلى نفسك من خلال نظرة الله لك

تتسبب الإساءات من قِبَل الرجل الذي تحبينه في العديد من الجروح العميقة - عاطفيًا وروحيًا واجتماعيًا وجسديًا. كل إنسان لديه احتياج للحب والاحترام والتقدير. كما أننا نحتاج أن نكون موضع ثقة وفهم من الآخرين. كذلك، نحتاج أن نكون نافعين. عند التعرض للإساءات، لا تُسدّد هذه الاحتياجات، ونبدأ في الشعور بعدم القيمة. إذا كنتِ لا تشعرين بالحب أو التقدير من قِبَل الآخرين، فالأغلب أنكِ لن تحبي نفسك.

عندما تبدئين في الشعور بعدم القيمة، لا تهتمين بما يحدث لكِ. تبدئين في تقبُّل الظروف التي تسبب لكِ الأذى. قد تقنعي نفسك وتقولين، «أنا أستحق ما يحدث لي.» يمكن أن يؤدي الشعور بعدم القيمة إلى الاكتئاب واضطرابات في الطعام، بل ومحاولة الانتحار وإدمان المخدرات والكحوليات والعديد من السلوكيات المدمرة الأخرى التي تقودك إلى مزيد من العزلة واليأس - مما يؤثر على الآخرين الذين تحبينهم. الاستمرار في تحمل الإساءات قد يؤدي إلى شعوركِ بعدم القيمة، عدم احترام الذات، وقد يؤدي إلى فقدان الأمل في المستقبل. في النهاية قد يحدث تدمير لحياتكِ.

لكن الله ينظر إليك نظرة مختلفة. الله يحبك ويقبلك كما أنتِ. يقول الله في (إر ٣١: ٣): «محبة أبدية أحببتك من أجل ذلك أدمت لك الرحمة.»

عندما تبدأين في رؤية قيمتك كما يراها الله، ستنظرين إلى الحياة من منظور مختلف تمامًا. سوف تدركين أنك مخلوقة على صورته، وأن حياتك لها هدف فريد. أنت تستحقين أن تعيشي هذه الحياة في أجمل صورة. تبدأين في إدراك أن الله قد أعطاك القوة والموهب والقدرات لاستخدامها في خدمته. تشعرين بالثقة والأمان بشأن هويتك التي لن تتأثر بأي شخص آخر، ولن تقلقي بشأن ما يعتقدونه الآخرون فيك.

إن إعادة بناء إدراكك لقيمتك في نظر الله هي خطوة مهمة للغاية في طريقك للحرية والتعافي. هذا الإدراك سوف يشجعك ويحفزك لإجراء التغييرات اللازمة في حياتك وعلاقاتك. كما أنه يمنحك القوة لاتخاذ موقف شجاع من خلاله تقولين للمسيء إليك، «كفى! أنا شخص يقدرني ويحبي الله، وهو لا يريد أن أتلقى معاملة كهذه».

كيف تدركين أن ما ذكر من قبل صحيحًا؟ تأملي في الآيات التالية التي تدل على محبة الله التي لا مثيل لها لك:

### **الله خلقك على صورته (تك ١: ٢٧ ، ٣١)**

فخلق الله الانسان على صورته. على صورة الله خلقه. ذكرًا وأنثى خلقهم. ورأى الله كل ما عمله فاذا هو حسن جدًا.

### **الله يحبك (١ يو ٤: ٩-١٠)**

بهذا أظهرت محبة الله فينا: أن الله قد أرسل ابنه الوحيد إلى العالم لكي نحيا به. في هذا هي المحبة: ليس أننا نحن أحببنا الله، بل أنه هو أحبنا.

### **الله ضحك من أجلك (يو ٣: ١٦)**

لأنه هكذا أحب الله العالم حتى بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية.



## الله اختاركِ (أف ١ : ٤-٥)

كما اختارنا فيه قبل تأسيس العالم، لنكون قديسين وبلا لوم قدامه في المحبة، إذ سبق فعيننا للتبني بيسوع المسيح لنفسه، حسب مسرة مشيئته.

## الله يقبلِكِ (رو ٥ : ٨)

ولكن الله بين محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا.

## الله لديه خطة لحياتِكِ (إر ٢٩ : ١١)

لأني عرفت الأفكار التي أنا مفكر بها عنكم يقول الرب أفكار سلام لا شر لأعطيكم آخرة ورجاء.

## الله يريد أن يسدد احتياجاتِكِ (في ٤ : ٦-٧)

لا تهتموا بشيء، بل في كل شيء بالصلاة والدعاء مع الشكر، لتعلم طلباتكم لدى الله. وسلام الله الذي يفوق كل عقل يحفظ قلوبكم وأفكاركم في المسيح يسوع.

## كل ما تحتاجينه تجدينه في شخص الله (كو ٢ : ١٠)

وأنتم مملوؤون فيه، الذي هو رأس كل رياسة وسلطان.

## الله يهتم بكِ وبما يزعجكِ (مزور ٥٥ : ٢٢)

ألقِ على الرب همك فهو يعولك.

## الله وعد بأن لا يخذلكِ أبدًا (عبرانيين ١٣ : ٥)

قال: «لا أهملك ولا أتركك»

## الله يفكر فيكِ باستمرار (مز ١٣٩ : ١٧-١٨)

ما أكرم أفكارك يا الله عندي! ما أكثر جملتها! إن أحصيتها فهي أكثر من الرمل. استيقظت وأنا بعد معك.

عندما تتعلمين أن تري نفسك من خلال عيني الله، سوف تدركين مدى جمالك وقيمتك، وستشعرين بمحبة الله العجيبة وغير المشروطة تجاهك. بغض النظر عن فكر أي شخص عنك، أو مدي انتقاده لك، تذكري دائمًا أن الله الخالق يحبك ويرى أنك متميزة!

هذا الإدراك يمكن أن يلهمك ويشجعك على التواصل مع آخرين طلبًا للمساعدة للتغلب ليس فقط على ما تعانیه من إساءات من زوجك، لكن أيضًا من أي ظواهر مدمرة لك (مثل الاكتئاب، اضطرابات في تناول الطعام، أو تعاطي المخدرات والكحوليات) الأمور التي ربما تكونين قد لجأت إليها بسبب الألم الذي شعرت به نتيجة للإساءات. لمزيد من المساعدة لرؤية نفسك من خلال عيني الله أو فهم صراعات الحياة، ارجعي إلى الملحق ٣ لتجدي بعض القراءات التي تساعدك على التفكير الصحيح.

## أين الله؟

أثناء قراءة الفقرات القليلة السابقة، ربما تساءلت، «أين كان الله عندما كنت أعاني من كل هذه الإساءات؟ لماذا سمح أن تحدث لي هذه الأمور؟»

كتب المشيرون بولسون، تريب، ويلش هذه الكلمات:

في وقت المعاناة، يستطيع شعب الله أن يدرك أن الله يستمع إليهم، وأنه يمكنهم أن يتكلموا عليه.

الله لا ينسى (راجع مز ١٠ : ٥٦؛ ٤). . . . بل على العكس تماما! الله يتجاوب مع طلباتنا، فيسرع لنجاتنا. قد لا يمكننا دائمًا رؤية هذا الخلاص على الفور، لكن الله سوف ينقذ شعبه. إن عمل الله في حياة

أولئك الذين يعانون مازال مستمرًا.

يدرك الرب يسوع آلامنا. لقد اختبر يسوع العنف على يد شعبه. . . . لكن أمام عرش الله، ستجد (المرأة المعتدى عليها) الإله الذي سيحتضنها، هذا الإله الذي يفهمها تمامًا ويحزن بشدة لما يحدث لها، ويحبها إلى التمام.

الصليب هو الدليل الأبدي على محبة الله لشعبه، وعدم تهاونه مع الخطية. ستظل الخطية والمعاناة لغزًا دائمًا لكن محبة الله وعدله، الذي ظهرنا لنا في شخص الرب يسوع، يفوق إدراكنا (١).

## القوة في المسيح

تذكر أن الشيطان، عدوك، يريد أن يسرق فرحك وسلامك. فهو يريد أن يدمر أحلامك وأطفالك وعلاقتك الزوجية بل وحياتك. لكن في المسيح، لديك سلطان على العدو.

يقول الكتاب المقدس في (يع ٤: ٧) « فاضرعوا لله. قاوموا إبليس فيهرب منكم.» لمقاومة الشيطان، يجب عليك أولاً أن تعترف بأن هناك مشكلة. تعامل مع الإساءة على أنها مشكلة حقيقية، ثم اتخذ موقفًا بقوة الرب يسوع وقولي لنفسك «لن أقبل هذا بعد الآن!» سلمني نفسك إلى الله، ألقي عليه كل مشاكلك، همومك، قلقك ومخاوفك (يع ٤: ٧) ، واسمحي له أن يقود حياتك ويوجهها (أم ٣: ٥-٦). هو سيرافقك في كل خطوة تسيري فيها في رحلة التحرر والتعافي. لقد وعد في (عب ١٣: ٥) وقال، «لا أهملك ولا أتركك».

## تدريبات النمو الشخصي

١- في ٢ كو ١٠: ٥ يخبرنا الكتاب المقدس أن «نستأسر كل فكر إلى طاعة المسيح.» مثلما يوجد في المطارات جهاز الكشف عن المعادن

لتجنب أي مواد خطيرة، هكذا نحتاج إلى كاشف من خلاله يتم فحص الأفكار التي تدور في أذهاننا بشأن حياتنا، التي تتعارض مع فكر الله. كيف يمكننا فحص أفكارنا؟ (اقرأ ٢ كو ١٠: ٥)

٢- طوال الأسبوع القادم، تدريبي على إخضاع كل فكر لطاعة المسيح، من خلال مواجهة الأفكار غير الصحيحة بأفكار صادقة، مثل التمسك بوعود الله المعلنة في كلمته.

• إذا كنت تفكرين وتقولين لنفسك، «أنا أكره شكلي» اقرأ بصوت عالٍ (مز ١٣٩: ١٤) ترجمة كتاب الحياة): «أحمدك لأنك صنعتني بإعجازك المدهش»

• إذا كنت تفكرين وتقولين لنفسك «أنا لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح»، اقرأ (في ٤: ١٣) «أستطيع كل شيء، في المسيح الذي يقويني.»

• إذا كنت تعانين من الشعور بالذنب بسبب الخطية، اعترفي بخطاياك، واطلبي من الله أن يغفر لك الخطية ثم اقرأ (مز ١٠٣: ١٢): «كبعد المشرق من المغرب أبعد عنا معاصينا.»

• إذا كنت تعتقدين أنك وحيدة وأن الله تخلى عنك، اقرأ (عب ١٣: ٥) «لأنه قال: لا أهملك ولا أتركك»

• إذا كنت تشعرين بالخوف بشأن المستقبل، تذكري (مز ١٨: ٢): «الرب صخرتي وحصني ومنقذي. إلهي صخرتي به أحتمي. ترسي وقرن خلاصي وملجأئي.»

٣- اقرأ الطرق التالية التي تعزز من هويتك في المسيح وحددي التدريبات التي من الممكن أتمامها في الأسبوعين القادمين.

• لا تسهبي في الحديث عن ما تعتقدين أنها نقاط ضعفك. بدلاً من ذلك، طوري من قدراتك التي خلقها الله فيك. تجنبي أن تصفي

نفسك بصفات سلبية، على سبيل المثال (أنا قبيحة، غير نافعة في أي شيء).

• اعتبري أخطائك فرصة للتعلم والنمو والتطور. عندما تخطئين، اعترفي لله (١ يو ١ : ٩) ، واطلبي منه أن يغفر لك، وتمتعي بمحبته (رو ٨ : ١).

• تقبلي كلمات التقدير والثناء، وتعلمي تقديم كلمات مدح وتشجيع للآخرين.

• اختاري الأصدقاء المناسبين: أولئك الذين سيكونون سببًا في بنائك ودعمك، كما أنهم يحبونك لشخصك.

• لا تقارني بنفسك بالآخرين (غل ١ : ١٠). استمتعي بما ميزك الله به.

• تعلمي كيفية الاستمتاع بالحياة وروعتها. من وقت لآخر، كافئ نفسك بالأنشطة التي تستمتعين بها.

• اعتني بنفسك. خذي قسطًا من الراحة، وحافظي على نظام غذائي صحي، ومارسي بعض التمرينات الرياضية! احرصي على أن تظهري في أحسن مظهر، (الشعر والأظافر والملابس وما إلى ذلك) - ليس لجذب انتباه الآخرين، أو للحصول على تقديرهم وقبولهم، بل لمساعدتك على الشعور بالرضا عن نفسك.

• ركزي على المجالات التي ساعدك الله لتكوني متميزة فيها! تذكري أن الله صنعك على صورته وأنه يحبك.

## آية للحفظ

أخيرا أيها الإخوة كل ما هو حق، كل ما هو جليل، كل ما هو عادل، كل ما هو طاهر، كل ما هو مسر، كل ما صيته حسن - إن كانت فضيلة وإن كان مدح، ففي هذه افتكروا. (في ٤ : ٨)

---

## الخطوة

# السادسة

---

شجعي زوجك للحصول  
على مساعدة



لا يدرك أو يعترف الكثيرون ممن يضرّيون زوجاتهم أن لديهم مشكلة. لكي يتغير هذا الزوج عليه أولاً أن يدرك وجود مشكلة سلوكية ويُقر بها، وتكون لديه رغبة حقيقية للتغيير.

لا تحاولي أن تواجهي زوجك عندما تكون الأجواء التي بينكما ساخنة. المواجهة هنا قد تزيد نيران الغضب اشتعالاً، مما يؤدي إلى المزيد من الغضب والتهديد والعنف. واجهي زوجك، وناقشي معه إمكانية الاستعانة بتدخل خارجي، وذلك عندما تشعرين بالأمان، وعندما تكون الأمور هادئة، وخلال فترة يكون فيها تائباً ونادمًا ندمًا حقيقيًا. والأهم من ذلك، واجهي زوجك بمساعدة من يدعمونك في التعامل مع هذه الأزمة. (راجعى الخطوة الثانية).

في البداية، سيكون من الحكمة أن تطلبي من راعي كنيستك المشورة والدعم بالصلاة. كذلك، يجب أن يساعدك في إيجاد اثنين أو ثلاثة رجال ناضجين روحياً في الكنيسة يمكنهم أن يواجهوا زوجك. ربما يكون أحد هؤلاء الرجال مسؤولاً عن مساءلة زوجك، ومحفزاً له ليكون الزوج والأب الذي بحسب فكر الله، ثم يسير معه خطوة بخطوة في طريق التعافي.

أيضاً، يمكن للراعي أو المشير، أن يساعدك في تحديد مدى سلامتك وأمنك، وإذا كان الأمر يحتاج إلى اللجوء إلى الشرطة أو إلى مكتب للشئون القانونية.

## الحاجة إلى المشورة

في كثير من الحالات، يحتاج الرجال المسيئون أن يُشفوا ويتعافوا من آلام وذكريات وآثار طويلة المدى لطفولتهم التي تعرضوا فيها لإساءات.

غالبًا ما يتطلب الشفاء من هذه الجروح العميقة اللجوء إلى مشورة.

إحدى الطرق الرائعة التي تُستخدم في علاج هؤلاء الأزواج الذين يعتدون على زوجاتهم بالضرب، هي العلاج الجمعي الذي يركز على معالجة الغضب والتعدي بالضرب. مجموعات المساندة هي خيار جيد، لأن أعضاء المجموعة يقدمون الدعم لبعضهم البعض وكذلك مساءلة الواحد للآخر. ابحث أولاً عن برنامج مسيحي للرجال، يركز على التعامل مع مشكلة الغضب. من الممكن أن تعرف معلومات أكثر عن هذا الأمر من الكنائس المستنيرة، أو من بعض المؤسسات التي تقدم خدمات قانونية أو مدنية.

بالإضافة إلى مجموعات المساندة، قد يحتاج بعض الرجال، إلى مساعدة خاصة من مشير متخصص في التعامل مع حالات العنف

المنزلي والإساءات. عندما يكون الزوج في طريقه للتعافي، من الممكن أن يبحث عن بعض البرامج التي تقدمها الكنيسة التي تُعلّم الرجل، كيف يكون زوجًا وأبًا تقيًا، ويلتحق بمجموعة من هذه المجموعات. في هذه المجموعات سيكون قادرًا على التواصل مع رجال مؤمنين آخرين يقفون إلى جانبه ويصادقونه ويعاملونه كأخ لهم، ويشجعونه لكي يكون رجلًا بحسب فكر الكتاب المقدس، ويكون مساءلاً أمامهم عن مسيرته اليومية مع شخص الرب يسوع.

قد تشعرين بالميل للتهوين من مشاكلك، وبالتالي تبحثين عن طرق بسيطة لحل تلك المشاكل. على سبيل المثال، كونكِ غفرت لزوجكِ هذا ليس معناه أنه ينبغي أن تثقي فيه. فالثقة لن تأتي إلا نتيجة توبة حقيقية وعمل جاد، من خلال الاستعانة بمشورة نفسية وروحية. يقدم قسم العنف المنزلي في شرطة مترو ناشفيل (بأمريكا) ثلاث علامات تشير إلى أن علاج الأزواج قد يكون فعالاً:

• يعترف بمسؤوليته عن عنفه.

• يذهب للعلاج بدون الزوجة.

• يذهب للعلاج بدون شروط مسبقة، أي أنه لن يقول، «سأذهب إذا كنتِ ستعودين إلى المنزل». هذه مجرد محاولة لاستعادة السيطرة عليك. (١)

تذكرني أن التغيير لا يحدث بين عشية وضحاها. بدون أن يغير الله قلبه، وبدون أن يتوب زوجك توبة حقيقية، فقد يكون أمامه طريق طويل يتخلله بعض الأوقات الصعبة، ويستلزم الكثير من العمل، وقدراً كبيراً من الشجاعة. إلا أنه، على المدى الطويل، إذا ثابر واتكل على الرب ليغير حياته، فسوف يكتسب نظرة جديدة للحياة، وسيتعلم كيفية ممارسة ضبط النفس في تعامله معك ومع الآخرين.



سوف يتعلم كيفية التواصل مع النساء بطرق صحيحة. في النهاية سيختبر الحرية من الشعور بالخزي والذنب واليأس.

## تدريبات النمو الشخصي

١- على ورقة منفصلة، اكتب صلاة خاصة إلى الله نيابة عن زوجك. ما هي صلاتك له؟

٢- اقرأي حز ٣٦: ٢٦-٣١. نجد في هذا الجزء أن النبي حزقيال ينقل رسالة من الله لشعب يهوذا واعدًا إياهم بالخلاص من خطيتهم التي كانت نتيجة ترك طريقه. يقدم هذا الجزء أيضًا كلمات رجاء للشخص المسيء. عبري بكلماتك الخاصة، عن كلمات الرجاء المقدمة في هذا النص.

٣- يجب أن يكون المسيء على استعداد لفتح قلبه للمسيح، ولعمل الفداء الذي يقدمه الروح القدس لكي يخلصه الله من خطيته. اقرأي ١ يو: ٩.

٤- اقرأي ٢ كو ٥: ١٧. ماذا تقول هذه الآية عما يحدث للإنسان الذي يعطي حياته بحق للمسيح ويسير في طريقه؟

## آية الحفظ

لأنه ليس شيء غير ممكن لدى الله. (لو ١: ٣٧)

---

الخطوة

## السابعة

---

اتجهي نحو المصالحة



من أهم الأسئلة التي ستطرحينها على نفسك في رحلة التعافي من الإساءات هي، «هل يمكن أن يكون هناك أمل بالنسبة لزواجي؟» قد ينصحك بعض أصدقائك وأفراد عائلتك بالطلاق، وأن المصالحة مستحيلة.

بصرف النظر عن قوة الله المغيرة، وتوبة زوجك التوبة الحقيقية (تغيير الفكر والاتجاه)، فالتغيير من الممكن أن يكون بطيئًا. سيحتاج زوجك إلى فهم قوة الروح القدس وكيف يمتلئ بالروح حتى يمكن لثمر الروح الذي هو محبة، فرح، سلام، طول أناة، لطف، صلاح، إيمان، وداعة، تعفف (ضبط النفس) – أن يظهر في حياته. إن كانت المصالحة، أمر طويل وصعب، إلا أن إلها الذي هو إله المصالحة، يمكنه أن يضيء حتى على أكثر القلوب ظلامًا.

بالطبع، ليست إرادة الله أن يعيش أي شخص في معاناة من الإساءات، ويكون عرضة للأذى والخوف والترهيب، ويُحرم من الحب الحقيقي، والسلام والفرح. في كثير من الحالات، ستحتاج الزوجة إلى الانفصال (ربما لعدة شهور) عن زوجها لضمان سلامتها، والتعافي من محنتها، ثم السعي للمصالحة. اسع دائمًا للمصالحة (من خلال وضع حدود صحيحة)، حتى لو استغرق الأمر وقتًا طويلاً. ينص بيان الحياة الأسرية على ما يلي:

«نؤمن أن خطة الله للزواج هي أن يكون التزامًا مدى الحياة بين رجل وامرأة. نؤمن أن الله يكره الطلاق، وأن الطلاق يسبب أذى لكل شخص له علاقة بهذا الزواج. لذلك يجب تشجيع المصالحة في الزواج وعدم تشجيع الطلاق. كما نؤمن أن الله يسمح بالطلاق في حالات معينة، ليست لأن هذه إرادته، ولكن بسبب قساوة قلوب الناس. نؤمن أن الكتاب المقدس يُعلم أن الله يسمح بالطلاق في حالة الزنا وفي حالة اختيار الزوج أو الزوجة غير المؤمنين التخلي عن الزواج.

كذلك نؤمن أنه من الأولويات التي في فكر الله هي استعادة الحياة الزوجية، وأنه من خلال قوة إنجيل يسوع المسيح، يتم الغفران والمصالحة. لكن في ذات الوقت، بالرغم من وجود حالات تعاني من الإساءات، والهجر، إلا أن الله أعد السبل لحماية الشريك المعتدى عليه، ولدعم الأطفال وذلك من خلال الكنيسة، والقانون المدني، والمشيرين الأتقياء، والصلاة، وتدابير عملية أخرى. نحن نؤمن أن الله يستطيع أن يجبر كسر القلوب المنكسرة، والزيجات الفاشلة بنعمته، وبقوة روحه، ومن خلال التعاليم العملية التي ذكرها الكتاب المقدس» (١).

## طريق الشفاء

تتطلب المصالحة أولاً، اعتراف كل من المسيء والمساء إليه بأن هناك مشكلة وهناك حاجة للتغيير. ينبغي أن يتحمل المسيء المسؤولية عن عنفه. يجب أن يكون كلاهما على استعداد لعمل كل ما يلزم للحصول على المساعدة التي يحتاجونها للتغيير.

تتطلب المصالحة الاعتراف بالخطية، وبالشر الذي يسببه السلوك الذي يسبب إساءة للآخر. كما أنها تتطلب الشفاء من الإساءة والشفاء من جروح الماضي. تتطلب أيضاً الغفران - الذي هو في حد ذاته عمل معجزى، يتطلب تدخل إلهي - وينطوي على التزام بإعادة بناء الثقة على مدى فترة طويلة من الزمن.

أخيراً، تتطلب المصالحة الإرشاد والمساءلة. لاستعادة العلاقة، ستحتاجين إلى مساعدة أصدقائك وراعي الكنيسة، أو مشير متخصص.

في طريق الشفاء، قد تعانين من الألم والصراعات الداخلية، وقد ترتكبين بعض الأخطاء وتذرفين الدموع. سيكون هناك وقت، فيه تتجردين من المواقف الخاطئة والأساليب الخاطئة في التفكير التي منعتك من أن تكوني في وحدة مع زوجك. قد تكون هناك مرحلة طويلة لإعادة التعلم، وإعادة بناء الحب، والثقة والاحترام المتبادل، لكي تصلي إلى حياة زوجية وعائلية تصمد مع الوقت ويكون مركزها المسيح.

بغض النظر عن ظروفك - بالرغم من معاناتك في الماضي من التهيب والعنف، والإساءات - يستطيع الرب يسوع أن يحطم كل الأسوار ويمنحك الأمل والنصرة. يمكن للرب يسوع أن يصبح هو سلامك. كما يمكنه أن يكون طريق رجاء لك وأن يسير معك في رحلتك.

## تدريبات النمو الشخصي

١- الله يريدنا أن نتحدث معه ونطلب منه طلبات. إنه يريدنا أن نتق فيه ونلقي عليه كل همومنا.

اقرأ ١ بط ٣: ١٢. ماذا الذي تعلنه هذه الآية عن الصلاة؟

٢- توقفي قليلاً لبضع لحظات وصلي من أجل حياتك الشخصية وحياتك الزوجية: «يا رب، ما هي إرادتك لي؟ ما هي إرادتك لنا؟ ما هو الطريق الذي تريدني أن أتجه إليه؟ ما الذي ينبغي أن أفعله في ظروفِي؟ ماذا تريد مني أن أكون؟ كيف أتصرف؟» اطلبي منه أن يساعدك على النمو في شخصيتك وأن يمنحك القوة والحكمة. اطلبي منه أن يساعدك أنت وزوجك لتقتربا منه أكثر، وتقتربا من بعضكم البعض.

٣- إذا كان لديك تساؤلات بخصوص إرادة الله لحياتك الشخصية وحياتك الزوجية، اقصِ بعض الوقت أمام كلمة الله لتستنيري بها. اقرأ مز ١١٩: ٩، ١١، ٣٣-٣٤، ١٣٣، مز ٣٧: ٣١ لتكتشفي قوة كلمة الله.

٤- في كل مرة تشعرين بالقلق أو اليأس أو الإحباط، توقفي وتحديثي إلى الله عن كل ما تشعرين به. اطلبي منه أن يساعدك ويمنحك القدرة على التغلب على هذه المشاعر. اطلبي منه أن يملأك بالرجاء والصبر أثناء انتظارك لتحقيق مشيئته في حياتك الشخصية والزوجية. صلي كلمات (مز ١١٩: ٨١، ١١٦): «تلهف نفسي إلى خلاصك. رجائي هو كلمتك..... كن سندي كما وعدت، فأحيا ولا يخيب رجائي.»  
(ترجمة كتاب الحياة)

### آية للحفظ

واثقا بهذا عينه أن الذي ابتدأ فيكم عملا صالحا يكمل إلى يوم يسوع المسيح. (في ١: ٦)

## Step One

1- Council on Scientific Affairs, "Violence Between Intimates" (American Medical Association, Report 7 full text, 1-00), 3.

2- Debi Pryde and Robert Needham, A Biblical Perspective of What to Do When You Are Abused by Your Husband (Newberry Springs, CA: Iron Sharpeneth Iron Publications, 2003), 22.

3- David Powlison, Paul David Tripp, and Edward T. Welch, Domestic Abuse: How to Help (Phillipsburg, NJ: P & R Publishing, 2002) 12-14.

4- Dawn Berry, The Domestic Violence Sourcebook (Los Angeles: Lowell House, 1998), 56.

5- Adapted from Nancy A. Murphy, God's Reconciling Love: A Pastor's Handbook on Domestic Violence (Seattle: FaithTrust Institute, 2003), 69

6- Kay Douglas, Invisible Wounds: A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships (Auckland, New Zealand: Penguin, 1996), 176.

7- Chuck Misja and Michael Misja, thriving Despite a

Difficult Marriage (Colorado Springs: Navpress, 2009), 141.

8- المرجع السابق

9- المرجع السابق

10- Metro Nashville Police Department, The Domestic Violence Division, <http://police.nashville.org/bureaus/investigative/domestic/index.asp>.

الخطوة الثانية

1- Dr. Neil Anderson, lecture at Talbot Seminary, date unknown. Used by permission.

2- Ginny NiCarthy and Sue Davidson, You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women (Berkeley, CA: The Seal Press, 1989), 28.

3- Gary Chapman, Desperate Marriages (Chicago: Northfield Press, 2008), 218-9.

4- المرجع السابق

الخطوة الرابعة

1- Douglas, Invisible Wounds, 145.

2- المرجع السابق

الخطوة الخامسة

1- Powlison, Tripp, and Welch, Domestic Abuse, 4-5.

## الخطوة السادسة

1- Metro Nashville Police Department.

## الخطوة السابعة

1- Family Life, The Family Manifesto (Little Rock, AR: Family Life © 1993, 2007), 5.



## ملحق ١

### معرفة الله بطريقة شخصية

إذا كنت تريد أن تختبر الحياة بالطريقة التي رسمها الله، فأنت تحتاج أن تكون في علاقة معه. إذا كنت تريد أن تعيش بحسب خطة الله لحياتك، فأنت بحاجة إلى معرفة الله الذي خلقك.

مشكلتنا هي أننا بسبب الكبرياء رفضنا سلطان الله في حياتنا، واخترنا أن نسير في طريقنا. خطايانا صارت فاصلة بيننا وبينه. على الرغم من أننا قد نحاول أن نرضيه، ونحاول جاهدين أن نتعامل مع خطايانا على أمل أن نصبح في حال أفضل، لكن علينا أن ندرك أن مشكلة الخطية أعمق بكثير من مجرد عادات سيئة. لكي نتغلب عليها، الأمر يتطلب أكثر من مجرد سلوك أفضل. تخبرنا كلمة الله بوضوح أنه لا يمكننا سد الفجوة بيننا وبين الله بمجهودنا:

كلنا كغنم ضللنا. ملنا كل واحد إلى طريقه والرب وضع عليه إثم جميعنا. (إش ٥٣: ٦)

توجد طريق تظهر للإنسان مستقيمة وعاقبتها طرق الموت. (أم ١٤: ١٢)

لأن أجره الخطية هي موت. (رو ٦: ٢٣)

الله قدوس ونحن خطاة. بغض النظر عن مدى جدية المحاولة، لا يمكننا التوصل إلى خطة ما - على سبيل المثال أن نعيش حياة صالحة أو نحاول أن نعمل ما يقوله الكتاب المقدس - على أمل أن نكون «صالحين» بالقدر الذي يؤهلنا أن نكون في علاقة مع الله.

الخلاصة: خطايانا تفصلنا عن الله. نحن بحاجة إلى مخلص

## دعوة الله

شكراً لله لأنه قدم لنا الحل لمشكلتنا. لقد تجسد كإنسان في شخص يسوع المسيح. عاش الرب يسوع حياة مقدسة، وكان في طاعة كاملة لله، ومات طواعية على الصليب ليدفع أجرة خطايانا. ثم برهن من خلال قيامته من الأموات أنه أقوى من الخطية أو الموت.

قال الرب يسوع (لتوما)، «أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي.» (يو ١٤ : ٦)

ولكن الله بين محبته لنا لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا (رو ٥ : ٨)

لأن أجرة الخطية هي موت وأما هبة الله فهي حياة أبدية بالمسيح يسوع ربنا. (رو ٦ : ٢٣)

فإنني سلمت إليكم في الأول ما قبلته أنا أيضاً: أن المسيح مات من أجل خطايانا حسب الكتب، وأنه دفن وأنه قام في اليوم الثالث حسب الكتب، وأنه ظهر لصفاء ثم للاثني عشر. وبعد ذلك ظهر دفعة واحدة لأكثر من خمسمئة أخ أكثرهم باق إلى الآن. ولكن بعضهم قد رقدوا. (١ كو ١٥ : ٣-٦)

إن حياة يسوع وموته وقيامته هي التي قدمت لنا الطريق لتأسيس علاقة بيننا وبين الله.

## قبول دعوة الله

عندما يتحدث الكتاب المقدس عن قبول المسيح، فهذا يعني أننا نعتزف بأننا لا نستطيع أن نُخلص أنفسنا من عقوبة أو سلطان الخطية. قبول المسيح يعني أننا نتوب عن خطايانا أو نبتعد عنها، ونثق في المسيح أنه يغفر خطايانا ويجعل منا أشخاصاً وفقاً لإرادته.

لا يكفي مجرد الاعتراف العقلي بأن المسيح هو ابن الله، لكن بكل طواعية ينبغي أن نؤمن به ونضع ثقتنا فيه ونسلم حياتنا له بالكامل ونخضع لإرادته في حياتنا.

لأنكم بالنعمة مخلصون، بالإيمان، وذلك ليس منكم. هو عطية الله ليس من أعمال كيلا يفتخر أحد. (أف ٢: ٨-٩)

عندما نقبل الهبة الرائعة التي يقدمها لنا الله، نصبح أولادًا له:

وأما كل الذين قبلوه فأعطاهم سلطانا أن يصيروا أولاد الله أي المؤمنون باسمه. (يو ١: ١٢)

## ماذا عنك؟

هل العلاقة صحيحة بينك وبين الله؟ هل هو مركز حياتك؟ هل خطته لحياتك هي أولوية حياتك؟ أم أن الحياة تدور خارج نطاق السيطرة، وأنت تسير في طرقك الخاصة؟

إذا كنت تسير في طرقك الخاصة، يمكنك أن تقرر اليوم أن تطلب منه أن يغفر لك كل ذنوبك ويبدأ فيك عملية التغيير. يمكنك اللجوء إلى المسيح وتسليم حياتك له، والبدء في رحلة السير مع المسيح وتسمح للكلمة أن تُشكّل حياتك. كل ما عليك أن تفعله هو أن تطلب منه بإيمان وتحديثه عن ما يدور في عقلك وقلبك.

قد تكون الصلاة أمر جديد بالنسبة لك، لكن تيقن أن الله يرى القلب ولا يهتم كثيرًا بكلماتنا، لكنه يهتم باتجاه القلب. أقدم لك نموذجًا للصلاة، قد يساعدك في صلاتك:

يارب يسوع، أنا في حاجة إليك. أشكرك لأنك مت على الصليب من أجل خطاياي. أقبلك كمخلص لي، وكسيد على حياتي. أشكرك على غفرانك لخطاياي، ولأجل عطية الحياة الأبدية. يارب اجعلني هذا

الشخص الذي تريده. آمين.

إذا صليت هذه الصلاة، أو إذا كان لديك أسئلة بخصوص التعرف على الله بطريقة شخصية، من الممكن أن تزور موقعنا الإلكتروني:

[./http://www.matthiasmedia.com.au/2wtl](http://www.matthiasmedia.com.au/2wtl)

## ملحق ٢

### ماذا عن دور الزوج والزوجة؟

قد تتردد بعضًا منكن في تغيير وضعها لأنها تعتقد أن دورها كزوجة يعني أنه يجب عليها «الخضوع» لأي شيء يطلبه منه الزوج. بنفس الطريقة، يعتقد الكثير من الأزواج أن دورهم بصفتهم «رب الأسرة» يبرر سلوكهم المسيء.

لقد أسس الله مؤسسة الزواج لتعبر عن شخصيته. فالأسرة هي العمود الرئيسي لكل مجتمع. لقد خلق الله الزواج ليساعدنا في تسديد احتياجاتنا من الحب والقبول والشركة. كما خلق الله الأسرة لتكون بيئة لتربية أولاد صالحين. كجزء من خطة الله للزوج، خلق الله الرجل والمرأة متساويين في القيمة، ولكن بأدوار ومسؤوليات مختلفة في الزواج، تمامًا كما أن الثالوث (الآب، الابن، والروح القدس) متساوون في الجوهر، لكن لهم أدوار مختلفة.

لسوء الحظ، في ثقافتنا، نجد الأدوار التي أسسها الكتاب المقدس مشوهة، بل ويسخر منها ويهاجمها الكثيرون. نتيجة لذلك، يعيش العديد من الأزواج والزوجات طبقًا للتشوهات التي أفرزتها ثقافتنا المعاصرة وليس طبقًا لخطة الله الأصلية.

لكي تتحقق الأدوار الكتابية الحقيقية في الزواج لابد أن يكون هناك حب غير مشروط، وخدمة مضحية وتواضع. على سبيل المثال،

أوصي الله كل زوجة، ، بالقيام بمسؤولياتها في أن تكون «معينًا» لزوجها (تك ٢: ١٨-٢٥). كل زوجة مدعوة لأن تحب زوجها وتحترمه وتقدم له الدعم. أمام الله، هي مساوية لزوجها في القيمة وتتمتع بدعوة الله العليا. ينبغي على كل زوجة أن تحترم زوجها وتخضع له برضا، كقائد في علاقة الزواج (كو ٣: ١٨). أيضًا، عليها أن تقوم بدورها في دعم زوجها ومساعدته بأسلوب متميز.

ينبغي أن يكون الزوج القائد الخادم لزوجته. (أف ٥: ٢١-٢٩). في يوم من الأيام، سيقدم كل زوج حسابًا أمام الله عن كيفية محبته لزوجته وخدمته لها وعنايته بها.

لا يوجد في الكتاب المقدس أمر للزوج بأن يسيطر على زوجته، بل يجب أن يحبها المحبة المضحية، الحب الذي يجعله يبادر برعايتها والاهتمام بها ويعاملها باعتبارها هدية من الله له. كل زوج مسؤول عن حماية زوجته وتلبية احتياجاتها الجسدية والعاطفية والروحية. عليه أن يحترم رأيها ويستشيرها، ويعاملها كشريك مساوٍ له في المسيح.

يحثنا الكتاب المقدس في (أف ٥ : ٢٨-٢٩) ويقول « كذلك يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم. من يحب امرأته يحب نفسه ..... فإنه لم يبغض أحد جسده قط بل يقوته ويربيه، كما الرب أيضا للكنيسة». الإساءة هي النقيض للقائد الخادم.

باختصار، تحتاج الزوجات أن تدرك أنه لا يوجد شيء في الكتاب المقدس يسمح لأزواجهن بإساءة معاملتهم، ولا يوجد في الكتاب المقدس ما يجعلهم يقبلون الإساءة.

## ملحق ٣

بعض القراءات التي تساعدك على التفكير الصحيح في نفسك وفي  
بناء أسرة تقيّة

ملاحظة: يحتوي كل عنصر من القائمة المذكورة على معلومات  
مفيدة للغاية، حتى وإن كانت هيئة فاميلي لايف قد لا تؤيد كل ما ورد  
في كل هذه الموارد. اقرأوا هذه الكتب بروح الصلاة، مع التركيز على ما  
يُعلّمه الكتاب المقدس:

فكري في نفسك بطريقة صحيحة

- How Can I Be Sure I'm a Christian? by Donald S. Whitney
- Victory over the Darkness by Neil T. Anderson
- The Holy Spirit: The Key to Supernatural Living by Bill  
Bright
- A Woman's Journey to the Heart of God by Cynthia  
Heald Boundaries in Marriage by Henry Cloud and John  
Townsend

### أوقات صعبة

- Disappointment with God by Philip Yancey
- Where Is God When It Hurts? by Philip Yancey
- Angry Men and the Women Who Love Them by Paul  
Hegstrom
- Unbelieving Husbands and the Wives Who Love Them  
by Michael Fanstone

- Choosing Wisely Before You Divorce, a video resource kit from DivorceCare
- Before a Bad Goodbye by Tim Clinton

## الحياة الزوجية

- Starting Your Marriage Right by Dennis and Barbara Rainey
- Moments Together for Couples by Dennis and Barbara Rainey
- Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender by Dr. Gary Rosberg
- The New Building Your Mate's Self-Esteem by Dennis and Barbara Rainey
- The Five Love Needs of Men and Women by Dr. Gary and Barbara
- Rosberg Rocking the Roles by Robert Lewis and William Hendricks

## مراجع للرجال

- The Christian Husband by Bob Lepine
- Stepping Up by Dennis Rainey
- Tender Warrior by Stu Weber

- Basic Training for a Few Good Men by Tim Kimmel
- Guard Your Heart by Dr. Gary and Barbara Rosberg
- Every Man's Battle by Fred Stoeker and Stephen Arterburn

## مراجع للنساء

- The Excellent Wife by Martha Peace
- The Power of a Praying Wife by Stormie Omartian
- Woman of Splendor by Linda Weber
- Liberated through Submission by P.B. (Bunny) Wilson
- Lies Women Believe: And the Truth That Sets Them Free by Nancy Leigh DeMoss

## مراجع لتربية الأبناء

- Shepherding Your Child's Heart by Tedd Tripp
- How to Really Love Your Child by Ross Campbell, M.D.
- Parenting Today's Adolescent by Dennis and Barbara Rainey
- How to Really Love Your Teenager by Ross Campbell, M.D.
- While They Are Sleeping: Praying Character into Your Children by Anne Arkins and Gary Harrell



- Encouragement for the Broken-Hearted Parent by Leslie Barner

- Kids in Danger by Ross Campbell, M.D.

للحصول على موارد تساعدك في حياتك الزوجية والأسرية وتربية الأبناء يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني:

FamilyLife.com

أو اتصل بنا على هذا الرقم:

1-800-FL-TODAY



هل تشعرين أنكِ في فخ  
تشعرين بالخوف  
تشعرين بالعجز  
تشعرين بالخجل

هذه هي المشاعر الأولية التي يختبرها  
الأشخاص الذين يتعرضون للعنف  
المنزلي. بعضهم يكونون على حافة  
الاستسلام، ويشعرون بأنهم أصبحوا  
منسيين من الجميع، وحتى من الله.  
لكن، يوجد طريق للرجاء، خطوات  
تساعدك، أو تساعد صديقتك التي  
تهتمين بها بشدة - لتجد مخرجًا  
من العنف، وتشعر بالأمان.